



Mestrado em Psicologia do Idoso

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS E SOLIDÃO SENTIDA EM IDOSOS DO MEIO URBANO

Fabiana de Almeida Oliveira

Porto, 2011



Mestrado em Psicologia do Idoso

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS E SOLIDÃO SENTIDA EM IDOSOS DO MEIO URBANO

Fabiana de Almeida Oliveira

Porto, 2011



Mestrado em Psicologia do Idoso

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS E SOLIDÃO SENTIDA EM IDOSOS DO MEIO URBANO

Dissertação apresentada à Faculdade de Psicologia
e Ciências da Educação da Universidade do Porto
para obtenção do grau de Mestre em Psicologia,
com Especialização em Psicologia do Idoso, sob
orientação do Professor Doutor Félix Neto.

Fabiana de Almeida Oliveira

Porto, 2011

RESUMO

Neste trabalho será explanado num primeiro momento o enquadramento teórico onde se exploram conceitos sobre o envelhecimento, solidão, espiritualidade, religiosidade, satisfação com a vida, ansiedade face à morte, será também feita alusão a universidades seniores.

Num segundo momento será apresentada a parte prática do trabalho realizado, no sentido de encontrar níveis de solidão subjectiva nos idosos do meio urbano, relacionando sentimento de solidão com a espiritualidade, religiosidade, satisfação com a vida, ansiedade face à morte e ainda com a frequência de universidades seniores.

Objectivo: o presente trabalho é um estudo exploratório e descritivo e para tal foram utilizados seis instrumentos que permitem a recolha dos dados, sendo eles o questionário sociodemográfico, a escala de Ucla adaptação portuguesa de Neto (1989), escala de Espiritualidade de Pinto e Pais-Ribeiro (2007) e escala Ansiedade face à Morte readaptado por Barros (1997), escala de Religiosidade de Ferreira e Neto (2002), escala de Satisfação com a Vida, adaptada por Neto, Barros e Barros (1990).

Metodologia: a amostra é constituída por 200 idosos, habitantes no meio urbano, 124 do género feminino e 76 do género masculino, com idades compreendidas entre 50 e 85 anos. Para a obtenção dos resultados utilizou-se os instrumentos de recolha de dados, administrados em diferentes momentos e ainda instrumentos para análise de dados, nomeadamente SPSS, posteriormente procedeu-se à análise dos mesmos.

Resultados: verificou-se através da análise dos dados que os idosos que frequentam universidades seniores possuem menor nível de solidão subjectiva, sendo que a relação com a espiritualidade e religiosidade não possuiu variâncias relativas entre idosos frequentadores das US e não frequentadores, idosos que frequentam US manifestam mais ansiedade face à morte e ainda maior nível de satisfação de vida.

Conclusão: foi confirmada a hipótese central do estudo, em que idosos utentes de universidades seniores possuíam menor nível de solidão comparativamente com idosos do mesmo meio que não frequentem as mesmas. Verifica-se relações entre percepção de solidão, as variáveis sociodemográficas e estilo de vida assumido por cada pessoa.

Palavras-chave: envelhecimento, solidão, universidades seniores, espiritualidade, religiosidade, ansiedade.

SUMMARY

This work will be explained at first where the theoretical concepts explored on aging, loneliness, spirituality, religiousness, life satisfaction, anxiety by death, will be also made reference to senior universities.

In a second phase will see the practical part of the work done in order to find subjective levels of loneliness in elderly people in urban areas, relating to feelings of loneliness aptencia to sleep with spirituality and with the frequency of senior universities.

Objective: This study is an exploratory and descriptive study and four were used as instruments to collect the data, since they are the sociodemographic questionnaire, the scale of UCLA Portuguese translation of Neto (1989), scale Spirituality Pinto e Pais - Ribeiro (2007) and scale Death Anxiety retrofitted by Barros (1997), scale of Religion by Ferreira and Neto (2002), scale Satisfaction with Life, adaptade by Neto, Barros and Barros (1990).

Methodology: The sample is composed pos 200 elderly residents in urban areas, 124 females and 76 males, aged between 50 and 85 years. To obtain the results we used the instruments of data collection, administered at different times and also tools for data analysis, including SPSS, then proceeded to analyze them. Results: it was found by analyzing the data that older adults who attend senior universities have lower subjective level of loneliness, and the relationship with spirituality and religiosity did not possess relative variances between elderly and non-attenders of U.S. regulars, seniors who attend U.S. express more anxiety of death and an even greater level of life satisfaction.

Conclusion: The hypothesis of the study center, in which elderly users of university seniors possessed lower levels of loneliness compared with the same old way that did not attend the same. There is perception relations between loneliness, demographic society variables and lifestyle given by each person.

Keywords: aging, loneliness, senior universities, spirituality, religiosity, anxiety.

RESUMÉ

Ce travail sera expliqué dans un premier temps où les notions théoriques étudiées sur la solitude et le vieillissement, est également fait allusion à une université supérieurs, et de la spiritualité, la religiosité, la satisfaction de vie, l' de la mort et fais référence les universités de personnes âgés.

Dans une deuxième phase verra la partie pratique du travail effectué dans le but de trouver des niveaux subjectifs de la solitude chez les personnes âgées dans les zones urbaines, liées à des sentiments de solitude aptencia de dormir avec la spiritualité et de la fréquence des universités supérieurs.

Objectif: Cette étude est une étude exploratoire, descriptive et quatre ont été utilisés comme instruments pour recueillir les données, car elles sont le questionnaire sociodémographique, l'échelle de l'Ucla la traduction portugaise des Neto (1989), l'échelle Spiritualité Pinto et des Pais-Ribeiro (2007) et la Face à la Mort échelle Anxiété monté par Barros (1997), l'échelle de la Religion et Ferreira e Neto (2002), l'échelle Satisfaction de la vie, traduit par Neto (1993).

Méthodologie: L'échantillon est composé pos 200 résidents âgés dans les zones urbaines, 124 femmes et 76 mâles, âgés entre 50 et 85 ans. Pour obtenir les résultats, nous avons utilisé les instruments de collecte de données, administrée à des moments différents et également des outils pour l'analyse des données, y compris SPSS, ensuite les analyser.

Résultats: il a été constaté en analysant les données que les personnes âgées qui fréquentent les universités supérieurs ont un niveau inférieur subjective de la solitude, et la relation avec la spiritualité et la religiosité ne possédait pas les écarts relatifs entre personnes âgées et les non-pratiquants réguliers des États-Unis, les personnes âgées qui fréquentent des États-Unis exprimer plus d'anxiété face à la mort et un niveau encore plus élevé de satisfaction de la vie.

Conclusion: L'hypothèse du centre d'études, dans lequel les utilisateurs âgés de personnes âgées, l'université possède des niveaux inférieurs de la solitude par rapport à la même vieille manière qui ne fréquentent pas les mêmes. Il est perception relations entre la solitude, les variables sociodémographiques et mode de vie donné par chaque personne.

Mots clés: vieillissement, la solitude, les universités supérieurs, la spiritualité, la religiosité, de l'anxiété.

*“Envelhecer parece ser a única maneira que temos
de viver
uma vida mais longa.”*

AGRADECIMENTOS

Para a elaboração deste trabalho foi necessário o apoio e disponibilidade de várias pessoas às quais dirijo o meu “Muito Obrigada”.

Agradeço à Direcção da Universidade Sénior de Santa Maria da Feira por me ter permitido a administração dos instrumentos aos seus utentes.

A todos os idosos que responderam aos inquéritos, pela sua compreensão e disponibilidade, que foram fundamentais para a realização deste estudo.

Ao Dr. Félix Neto na qualidade de orientador, pela informação, apoio e disponibilidade no esclarecimento das minhas questões e anseios.

Finalmente um obrigada à minha família em especial ao meu namorado que me apoiou na realização deste projecto, motivando sempre e não me permitir desistir.

ÍNDICE

Resumo

Agradecimentos

	Pág.
Introdução	1
1ª parte – Abordagem Teórica	
1 Envelhecimento	4
1.1 Causas e consequências do Envelhecimento	5
1.2 Envelhecimento demográfico	7
1.3 Teorias do Envelhecimento	8
2 Solidão	10
2.1 Natureza da Solidão	10
2.2 Factores demográficos associados à Solidão	11
3 Espiritualidade	12
4 Ansiedade face à Morte	13
5 Religiosidade	15
6 Satisfação com a Vida	16
7 Educação na Terceira Idade	17
7.1 Características da Educação nos Idosos	18
7.2 A Sociedade e Educação Sénior	19
7.3 Universidades Séniores	20
7.4 Modelos organizacionais das Universidades Séniores	24
7.5 Funcionamento das Universidades Séniores	25
7.6 Objectivo e vantagens das Universidades Séniores	26
2ª parte – Estudo Empirico	
8 Problemática	27
8.1 Justificação do estudo	28
8.2 Breve caracterização da Universidade Sénior de Santa Maria da Feira / Academia da Cultura e Cooperação	28
8.3 Objectivo geral	30
8.4 Hipóteses	30

8.5 Variáveis	31
9 Metodologia	32
9.1 Amostra	34
9.2 Instrumentos de recolha de dados	36
9.3 Procedimentos	37
10 Resultados	39
11 Discussão	45
12 Conclusão	48
Referencias Bibliográficas	
Anexos	

ÍNDICE DE GRÁFICOS/FIGURAS

	Pág.
Gráfico 1 – Caracterização da população que frequenta Universidade Sénior	34
Gráfico 2 – Caracterização da população que não frequenta Universidade Sénior	34
Gráfico 3 – Características sociais da população que frequenta Universidade Sénior	34
Gráfico 4 – Características sociais da população que não frequenta Universidade Sénior	34
Gráfico 5 – Nivel de instrução da população que frequenta Universidade Sénior	35
Gráfico 6 – Nivel de instrução da população que não frequenta Universidade Sénior	35

ÍNDICE DE TABELAS

	Pág.
Tabela 1 – Cronograma das fases da investigação	38
Tabela 2 – Caracterização da amostra	39
Tabela 3 – Caracterização das idades	39
Tabela 4 – Caracterização do estado civil	40
Tabela 5 – Forma de habitação	40
Tabela 6 – Nível de escolarização	40
Tabela 7 – Ocupação dos tempos livre	41
Tabela 8 – Solidão	42
Tabela 9 – Espiritualidade	42
Tabela 10 – Ansiedade face à morte	43
Tabela 11 – Religiosidade	43
Tabela 12 – Satisfação com a vida	44

INTRODUÇÃO

Desde tempos perdidos no passado, que a problemática do envelhecimento tem sido assunto do âmbito filosófico. Disse Platão que toda a filosofia é uma meditação relacionada com a morte. As terapias propostas eram e foram através dos tempos, alicerçadas em crenças mágicas e obscuras e reduzidas a elixires de juventude que visavam suprimir os efeitos do curso da idade (Gyll, 1998).

O envelhecimento é um efeito normal de idade nas diferentes funções psicológicas e orgânicas, que tende a uma diminuição dos desempenhos e das capacidades. Constitui hoje um fenómeno estruturante das nossas sociedades.

Em Investigação Social, o envelhecimento demográfico, o seu impacto na organização social e económica, tem sido objectivo de estudo. A última metade do séc. XX caracterizou-se por um imutável processo de transição demográfica.

Pensou-se durante muito tempo que a “explosão demográfica da terceira idade” era consequência directa do aumento da esperança média de vida, mas esta hipótese não foi confirmada pois sabe-se hoje em dia que o principal factor responsável é o declínio da natalidade (Nazareth, 1999).

Nazareth (1999) acrescenta ainda que: "para além da dinâmica das inter-relações entre mortalidade e natalidade não podemos ignorar o conceito de nicho ecológico humano. O homem é um ser dotado de uma grande mobilidade e as migrações, ao serem selectivas, produzem necessariamente impactos estruturais importantes.

Sabe-se também que o ser humano, é um ser sociável por natureza, independentemente da idade, mesmo que se verifique que uns apresentem maior capacidade de socialização que outros, dependendo das características pessoais de cada um e que influenciará a necessidade de estar só ou menos só, sendo que, segundo Ussel (2001) o ser humano não foi feito para viver na solidão.

Independentemente das heranças genéticas que cada um possui, da infância por que passaram, ou pela sociedade em que trabalharam, o ser humano é um ser sociável, sendo que a fase da infância é fulcral no processo de socialização, no entanto muitos seres quando atingem a terceira idade são vítimas de discriminação social, são vulneráveis à pobreza e exclusão social. O isolamento irá conduzir a fenómenos de solidão.

Weiss, referenciado por Andersson (1998), revelou anteriormente a importância do estudo sobre a solidão, sendo importante e pertinente encontrar intervenções para esta problemática tão fortemente existente nos dias de hoje, devendo esses estudos contribuírem para conhecer a realidade e encontrar soluções que possam melhorar a qualidade de vida de cada indivíduo.

Torna-se então pertinente a investigação da solidão em idosos, sendo que para tal se colocaram três questões de partida como fio condutor na realização do estudo.

- Existe diferença entre nível de solidão subjectiva sentida pelos idosos no meio urbano, frequentadores ou não das universidades seniores?
- Que Idosos dão mais valor à prática religiosa, frequentadores ou não frequentadores da Universidade Senior?
- Quem possuiu maior nível de satisfação com a vida?

A partir destas questões fundamentais desenvolveram-se as hipóteses, inerentes ao estudo, sendo hipóteses aquilo que pretendo comprovar ou refutar. Posteriormente é realizada uma pesquisa bibliográfica, recolha e elaboração de instrumentos a administrar.

O presente estudo é dividido em dois grandes momentos, sendo o primeiro uma abordagem teórica, onde é realizada a revisão e recolha bibliográfica de suporte ao estudo e o segundo momento o estudo empírico onde se descreve toda a metodologia incluindo a amostra em estudo, os instrumentos utilizados e procedimentos.

Posteriormente será efectuada a análise dos resultados, discussão e conclusão, que poderá servir como ponto de partida para um novo estudo.

1. Envelhecimento

O envelhecimento é um efeito normal de idade nas diferentes funções psicológicas e orgânicas, que tende a uma diminuição dos desempenhos e das capacidades.

Constitui hoje um fenómeno estruturante das nossas sociedades. A última metade do séc. XX caracterizou-se por um imutável processo de transição demográfica.

Em Portugal, é na década de 50, com o pioneiro José Reis, que começam a surgir as primeiras preocupações geriátricas. Apesar do esforço e da sua persistência para impulsionar o interesse por uma nova doutrina médica - a Geriatria - a favor dos seres humanos até então singularmente negligenciados continuou a pensar-se e a agir-se segundo modelos tradicionais de prevenção, de diagnóstico, de tratamento e de prognóstico, e muito poucas vezes de reabilitação.

A revolução demográfica está associada a profundas alterações socioeconómicas ao nível da Educação, do Emprego, da Protecção Social e ainda da Saúde.

Pensou-se durante muito tempo que a “explosão demográfica da terceira idade” era consequência directa do aumento da esperança média de vida, mas esta hipótese não foi confirmada pois sabe-se hoje em dia que o principal factor responsável é o declínio da natalidade (Nazareth, 1994).

Nazareth (1998) acrescenta que para além da dinâmica das inter-relações entre mortalidade e natalidade não podemos ignorar o conceito de nicho ecológico humano. O homem é um ser dotado de uma grande mobilidade e as migrações, ao serem selectivas, produzem necessariamente impactos estruturais importantes.

Parece necessário reflectir sobre o processo de envelhecimento e a velhice, sabendo-se que se constitui em um conceito histórico e cultural. A ideia de

envelhecimento, e o conceito de velhice suscitam uma complexidade e ambiguidade que exigem reflexão.

A velhice apresenta valorações diferenciadas conforme a época e a sociedade. Sobretudo constitui um problema social não restrito apenas ao poder Público, mas na questão que emerge da sociedade em toda sua amplitude, sendo necessária, a sua consciencialização.

Moody (1976) apresenta-nos quatro estágios:

- O primeiro estágio denominado repulsão refere-se a atitudes negativas praticadas na sociedade sobre o envelhecimento.
- O segundo estágio refere-se à relação com os serviços sociais, entretenimento, mantendo os idosos ocupados pela actividade dentro de uma perspectiva não de produtores mas de consumidores dentro da sociedade.
- O terceiro estágio refere-se à participação, preparando-os para assumirem novos papéis activos e desafiando estereótipos.
- O quarto estágio é o da auto-realização. A terceira idade é descrita como um período de crescimento, de criatividade com avanços na experiência acumulada ao longo dos anos de vivência do indivíduo.

1.1 Causas e consequências do Envelhecimento

Teremos como causas do envelhecimento a redução drástica da natalidade, aumento de anticonceptivos, liberalização do aborto, condições sociopsíquicas, emancipação da mulher, falta de habitação, redução de doenças, aumento da prevenção da doença, declínio de doenças infecciosas, incapacidade de diagnóstico, melhor capacidade de tratamento e diminuição da mortalidade.

A nível social temos como consequências do envelhecimento a convivência de várias gerações, famílias com 1 ou mais idosos e mais idosos institucionalizados.

Como consequência de saúde existem maiores gastos em medicação e em tratamento, maior ocupação de camas hospitalares e maiores transtornos mentais na população. No nível económico existe maior número de pensionistas/reformados, existem menos receitas para cofres do estado e mais lares para a 3ª Idade.

Como consequências sociais culturais e epidemiológicas, sabe-se que no Mundo Ocidental, com a chegada da industrialização assistiu-se ao desaparecimento dos modelos de família baseados na economia da terra. O trabalho especializado levou a uma estratificação e segregação etárias. A pessoa idosa perdeu desta forma o seu papel de transmissor transgeracional do saber, face a uma economia de mercado onde só o lucro interessa (Grande, 1994).

A sociedade moderna marginalizou "os velhos" dando prioridade a valores ligados à produtividade, rentabilidade, consumo excessivo, etc., face aos quais, as pessoas com 65 e mais anos não estão em condições de competir, pois até são considerados "pouco produtivos".

Também o *familismo* tradicional, em que avós, pais, filhos e netos se congregavam na mesma casa se alterou. A família, entendida como o mais marcante espaço de realização, desenvolvimento e consolidação, nuclearizou-se tornando incompatível a coabitação com os mais velhos e, por isso, surgem as instituições vocacionadas para acolhimento dos idosos (Santos, 1995).

1.2 Envelhecimento Demográfico

Sabe-se que cada vez mais as populações estão a envelhecer em todo o Mundo. O número de pessoas idosas cresce a um ritmo maior do que a natalidade. Isto acarreta aos países maiores gastos com assistência social e institucionalidade.

Actualmente, diversos governos aumentam a idade de acesso à aposentação por razão de adequação socioeconómica.

O rápido envelhecimento nos países em desenvolvimento é acompanhado por mudanças dramáticas nas estruturas e nos papéis da família. As famílias encontram-se em transição, pois cada família possui um ou mais idosos, assim como nos padrões de trabalho e na migração. A urbanização, a migração de jovens para cidades à procura de trabalho, famílias menores, e mais mulheres tornando-se força de trabalho formal, significam que menos pessoas estão disponíveis para cuidar de pessoas mais velhas.

Ao entrarmos no século XXI, o envelhecimento global causará um aumento das demandas sociais e económicas em todo o mundo. No entanto, as pessoas da 3ª idade são, geralmente, ignoradas como recurso quando, na verdade, constituem recurso importante para a estrutura das nossas sociedades. A Organização Mundial da Saúde argumenta que os países podem custear o envelhecimento se os governos, as organizações internacionais e a sociedade civil implementarem políticas e programas de “envelhecimento activo” que melhorem a saúde, a participação e a segurança dos cidadãos mais velhos. A hora para planear e agir é agora. Em todos os países, e especialmente nos países em desenvolvimento, medidas para ajudar pessoas mais velhas a se manterem saudáveis e activas são uma necessidade, não um luxo. As políticas e programas a que nos referimos acima devem ser baseados nos direitos, necessidades, preferências e habilidades das pessoas mais velhas. Devem incluir, também, uma

perspectiva de curso de vida que reconheça a importante influência das experiências de vida para a maneira como os indivíduos envelhecem.

Segundo a *II Assembleia Mundial sobre Envelhecimento, em Madrid 2002*, em 2050 o nº de idosos em todo o Mundo será superior ao nº de jovens. Em 1950, os idosos representavam 8%, em 2010 10% e em 2050 deverão corresponder a 21% da população, sendo a maioria representada pela Ásia, seguindo-se da Europa.

A OMS há uns anos propunha como objectivo aumentar a esperança média de vida, hoje considera como desafio aumentar a expectativa de vida nos idosos.

Portugal é rotulado dos países mais velhos da Europa. Em consequência das diferentes dinâmicas regionais, e à semelhança do que se verifica no Mundo, também no território nacional a distribuição da população idosa não é homogénea, sendo que existe maior importância relativa de idosos pertencem ao Alentejo, seguido do Algarve e do Centro, deixando transparecer uma faixa litoral bastante menos envelhecida. Às Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira pertenciam os menores níveis de envelhecimento do país, ou seja, as zonas geográficas com níveis de fecundidade mais elevados.

1.3 Teorias do Envelhecimento

Ao longo de décadas, várias propostas têm sido apresentadas para definir o envelhecimento e apesar das divergentes opiniões, existe consenso no que respeita à universalidade do fenómeno envelhecer.

É difícil definir o envelhecimento, diz-nos Monteiro *et al.* (2008), não é apenas uma mera passagem pelo tempo, é sim uma manifestação de mudanças biológicas que ocorrem durante o período de vida de cada um. Farinatti (2002) refere que as teorias do envelhecimento examinam o assunto sob a óptica da degeneração da função e estrutura dos sistemas orgânicos e células. De forma geral, podem ser classificadas em duas

categorias: as de natureza genético-desenvolvimentista e as de natureza estocástica; ou seja, as primeiras entendem o envelhecimento no contexto de um continuum controlado geneticamente, enquanto a estocástica refere que o processo dependeria, principalmente, do acumular de agressões ambientais.

Para Mota *et al.* (2004) da interação entre o genoma e os factores estocásticos resulta a maior ou menor velocidade de envelhecimento do organismo. Se a capacidade de adaptação do organismo for reduzida e/ou se a acção dos factores estocásticos for exagerada, o resultado poderá ser um desequilíbrio excessivo que aumentará a susceptibilidade para acumular lesões e défices celulares, manifestando-se no fenómeno de envelhecimento celular, tecidular e orgânico.

Zimerman (2000) diz-nos que o envelhecer pressupõe alterações físicas, psicológicas e sociais do indivíduo. A forma natural e gradual das alterações que ocorrem ao longo da vida, poderão estar associadas a características genéticas individuais e principalmente ao modo de vida de cada um. Para Brink (2001) é um fenómeno biológico e psicológico universal, associado a conotações positivas e negativas, determinadas pelo ambiente cultural. O envelhecimento é, para Costa (2002), um processo experiencial e subjectivo, que pode definir-se como a auto-relulação exercida através de decisões e escolhas para a adaptação do processo de senescência, segundo o qual o organismo modifica-se fisicamente, aumentando a vulnerabilidade do mesmo e a probabilidade de morte. Segundo Robert (1994) consiste numa perda progressiva e irreversível da capacidade de adaptação do organismo às condições mutáveis do meio ambiente, é pois, um processo complexo, diferencial, contínuo e irreversível.

Carvalho (1999) refere que o envelhecimento conduz a implicações na autonomia, funcionalidade e mobilidade e consequentemente na qualidade de vida da

pessoa idosa. Na perspectiva de Lidz (1983) o envelhecimento compreende três partes, sendo elas, o idoso (sem alterações psicossomáticas), a senescência (com alterações orgânicas e psicológicas) e por último a senilidade (dependência total). No entanto, nos países desenvolvidos, a melhoria das condições de vida tem aumentado a esperança média de vida do indivíduo (Oliveira 2005).

O envelhecimento é portanto um efeito normal da idade nas suas diferentes funções psicológicas e orgânicas e que tende a uma diminuição dos desempenhos e das capacidades da pessoa. Os diferentes conceitos apresentados refletem que o envelhecer é uma realidade a que todo o ser humano fica sujeito quando atinge esta etapa de desenvolvimento do seu ciclo vital.

2. Solidão

2.1. Natureza da solidão

A solidão é um construto muito complexo e subjectivo, que facilmente se confunde com isolamento, abandono, entre outros.

Para Neto (2000) é uma experiência dolorosa pela qual se passa e refere que é um conceito de carácter intuitivo, pois cada pessoa analisa o seu estado de solidão, tendo em conta a situação em que se encontra, pois nem sempre solidão significa estar só. Weiss (1973, citado por Neto, 2000) diz que a solidão não é causada por se estar só, mas sim por se estar sem alguma relação precisa de que se sente necessidade.

Nos dias de hoje, são poucas as famílias que possuem a disponibilidade para o acompanhamento do envelhecimento dos seus familiares, por diversos factores que emergiram na nossa sociedade, o que contribui para o crescente número de idosos

institucionalizados, mas não só estes sofrem de solidão, pois os que se encontram em casa também podem ter os mesmos sentimentos.

Segundo Barroso (2006) a solidão e o abandono entre pessoas idosas são mais comuns do que se pensa, operando no conceito capitalista da sociedade. Hawkley *et al.* (2006) refere que a solidão nos idosos é vivenciada como uma experiência de sentimento de isolamento, desligamento e de não pertença. Perlman e Peplau (1982, cit por Monteiro e Neto, 2008) colminam esta mesma descrição como sendo uma experiência desagradável que ocorre quando a rede de relações sociais da pessoa não é satisfatória. No entanto Weiss (1998) distingue dois tipos de solidão, a social e a emocional que podem ser vivenciados por cada um.

Neto (1992) refere que o âmago da solidão é a insatisfação em relação ao nosso relacionamento social. Afirma ainda que a pessoa que se sente só, experiencia sentimentos de angústia e exclusão. Para Berger (1995) é uma experiência excessivamente penosa que liga a necessidade de intimidade não satisfeita a relações sociais sentidas como insuficientes ou não satisfatórias.

Quando falamos de solidão, importa referir que as relações entre a solidão, isolamento e viver sozinho são complexas, a existência de uma vasta rede social, não implica a existência de uma relação próxima ou solidão; viver sozinho, não é sinónimo de estar sozinho nem de solidão (Sousa *et al.*, 2004). Segundo Walker (1996, citado por Ussel, 2001), entre 10-14% dos idosos confessa sentir solidão.

2.2 Factores demográficos associados à Solidão

Idade – existe o estereótipo de que as pessoas idosas são solitárias (Neto, 1992), segundo investigações recentes, a tendência geral que se encontra é para a solidão

diminuir com a idade, pois à medida que os anos avançam, a vida social da pessoa tem tendência a tornar-se mais estável (Neto, 2000).

Género – do senso comum é assumido que a mulher é muito mais emotiva que o homem e consequentemente possui maior vivência de emoções negativas. Contudo, estudos sobre a solidão não são concluentes face ao género (Neto, 1992).

Estado Cível – segundo Weiss (1982, citado por Neto, 1992) as pessoas não casadas sofrem mais de solidão comparativamente a pessoas casadas. Pode estar relacionada com a perda da relação conjugal ou mesmo pela sua ausência (Neto, 2000).

Estatuto Social – a solidão é mais comum em pessoas pobres do que em pessoas de mais alto nível económico, pois as boas relações podem manter-se quando existe tempo e dinheiro para actividades de lazer (Weiss, 1982, citado por Neto, 2000).

3 Espiritualidade

Segundo Novaes (2003), a espiritualidade pode ser definida como a qualidade ou facto de ser espiritual, não-físico ou carácter predominantemente espiritual, como demonstrado no modo de pensar, vida, etc. No entanto existem várias formas de espiritualidade, e todas são igualmente válidas. Para Oliveira (2008) pode definir-se a espiritualidade como uma busca de significados e mesmo de objectivos na vida relacionados com o transcendente. A pessoa espiritual é considerada como um procurante pois anda em busca de sentido.

A espiritualidade nas relações humanas é desejável, pois envolve a percepção do Espírito. Com ela a alma encontra condições de manifestação e possibilidades de entender a si mesma no complexo sistema das relações humanas. Essa espiritualidade permitiria uma abordagem mais humanizada e, ao mesmo tempo, compreensiva da

natureza essencial da alma. Para isso precisamos de uma psicologia mais humana, mais espiritualizada, com menos “psicologismo” esvaziado de empatia para com a alma. Espiritualidade não é Espiritismo ou espiritualismo, é amorosidade e inclusão da percepção do Espírito como ser existente e eterno (Novaes, 2003). “Provém do latim *spiritus/spirare*, que significa respiração, sopro, alma, vida; espiritualidade é o que dá vida, animação, consciência, o que vai para além do corpo, o que nos relaciona com o divino (...) pode considerar-se uma tentativa de autotranscendência e auto-realização” (citado por Oliveira, 2008, p.28).

Nos idosos é também relacionada com a sabedoria e com a capacidade de dar maior sentido à vida (Oliveira, 2005). Sinnot (1994) refere que na velhice, as pessoas encontram-se mais predispostas para experiências emocionais do transcendente e para a busca do sentido (citado por Oliveira, 2008).

4 Ansiedade face à morte

“Sei que um dia vou morrer, embora não saiba como, nem quando. Num certo lugar, bem no fundo de mim, sei disso. Sei que um dia terei de deixar os que me são queridos, a não ser que sejam eles a deixar-me antes. É esse saber mais profundo, mais íntimo, que tenho em comum com todos os humanos” (citado por Leloup et al., 1997, p.35).

Como referiu Heidegger, “O Homem é um-ser-para-a-morte” e o melhor é reflectir sobre ela e encará-la como natural e não viver como se não existisse. O conceito de morte é relativo (depende do desenvolvimento psíquico e situação afectiva de cada pessoa); é complexo e mutável, depende do contexto situacional (citado por Oliveira, 1998).

Segundo Ariés (1988) é necessário encarar de frente esta realidade através duma verdadeira educação tanatológica. Tal educação deve visar todas as fases etárias (crianças, jovens, adultos e idosos) e abranger o contexto familiar, continuando na escola e noutras instituições educativas. A educação tanatológica pode dar a verdade sobre o Homem e poderá ajudá-lo a viver mais intensamente, a relativizar as coisas, a sair de si para ir ao encontro dos outros. O pensar na morte pode ajudar a construir uma sociedade mais humana e a respeitar o valor da vida.

Partimos do pressuposto de que os indivíduos que vêem a morte como algo natural, que conversam à vontade sobre este tema e que vão a funerais de pessoas próximas, apresentam níveis de ansiedade mais baixos. Ruffié (1987) diz-nos que a morte faz parte da nossa vida, é universal e experienciada diferentemente por cada um de nós, podendo acarretar consequências psicológicas e sociais, nomeadamente ansiedade por medo da morte. Todos os seres vivos excepto algumas bactérias estão condenados à morte, no entanto o homem é o único ser terrestre que tem consciência da mesma, da sua finitude porque é o único ser dotado de capacidades de ser projectar no futuro; refere ainda que a morte é o abandono do mundo vivo, correspondendo à paragem do conjunto dos processos bioenergéticos e das funções que o apoiam.

O filósofo Jankélévitch (1977) refere a morte como um fenómeno biológico tal como o nascimento, a puberdade e o envelhecimento (citado por Ruffié, 1987).

No entanto para Freud (1976) a nossa atitude perante a morte é considerada como uma atitude de racalcamento, já que no fundo ninguém acredita na sua própria morte. Oliveira (2008) refere que uma boa atitude face à morte leva a uma melhor vivência do tempo no presente. Faz referência ainda a estudos sobre a ansiedade face à morte em idosos e constata-se que de forma geral as mulheres possuem mais medo da morte.

5 Religiosidade

Segundo Truville-Petre (1964), a religião deriva do termo latino "Re-Ligare", que significa "religação" com o divino. Essa definição engloba necessariamente qualquer forma de aspecto místico e religioso, abrangendo seitas, mitologias e quaisquer outras doutrinas ou formas de pensamento que tenham como característica fundamental um conteúdo Metafísico, ou seja, de além do mundo físico.

Hoje em dia, apesar de todo o avanço científico, o fenômeno religioso sobrevive e cresce, desafiando previsões que anteveram seu fim. A grande maioria da humanidade professa alguma crença religiosa direta ou indiretamente e a Religião continua a promover diversos movimentos humanos, e mantendo estatutos políticos e sociais. Tal como a Ciência, a Arte e a Filosofia, a Religião é parte integrante e inseparável da cultura humana, é muito provavelmente continuará a ser.

Para Abrunhosa e Leitão (2008) a religião pode ser definida como um conjunto de crenças e práticas (ritos), relativos a certos sentimentos manifestados perante o divino por uma dada comunidade de crentes, obrigando-os a agir segundo uma lei divina para puderem ser salvos, libertos ou atingirem a perfeição. Cada religião defende um conjunto de valores cuja validade pretende ser universal. As manifestações religiosas são tão antigas e estão de tal modo difundidas que nos é difícil imaginar o Homem sem Religião. Chega-se à religião de múltiplas maneiras, a mais frequente é através da família.

A experiência religiosa está igualmente associada a vivências particulares, como os fenômenos sobrenaturais, que despertam os homens para outras dimensões da realidade. Cada experiência religiosa apresenta-se como uma ligação profunda e envolvente do homem com o sagrado, na qual se anula na sua individualidade. Sempre

que o homem entra em contacto com o sagrado (o divino, o transcendente) estamos perante um tipo particular de experiência religiosa.

Todas as religiões assentam no pressuposto de que existem duas dimensões do real: a sagrada e a profana. A sagrada define-se por oposição à profana, e corresponde a uma realidade que é assumida como perfeita, divina e dotada de poderes superiores aos humanos, suscitando no homem respeito, medo e reverência. A profana identifica-se com o mundo em que vivemos, sendo apontada como banal e vista inferior em relação à sagrada (Profano, do latim pro (diante de) e fanum (espaço sagrado)).

Em cada religião o transcendente expressa-se sob diversas formas e assume diversas figuras: Deus, deuses, anjos, espíritos, etc

Oliveira (2008), refere que os idosos encontram na religião um forte apoio para ajudar a confrontar-se com as mazelas da própria idade, sendo que a oração é o meio mais usado pelos mesmos. A religião tem como função principal dar sentido à vida e às suas vicissitudes, como tal é capaz de dar sentido à morte, no entanto refere que quanto maior o nível de religiosidade, menores serão os níveis de ansiedade face à morte.

6 Satisfação com a vida

Com o aumento geral da sobrevivência da população, ressalta-se a importância de garantir aos idosos não apenas maior longevidade, mas felicidade, qualidade de vida e satisfação pessoal. Satisfação é um fenómeno complexo e de difícil mensuração, por se tratar de um estado subjetivo.

Para Albuquerque e Tróccoli (2004) a satisfação com a vida é um julgamento cognitivo de alguns domínios específicos na vida como saúde, trabalho, condições de moradia, relações sociais, autonomia entre outros, ou seja, um processo de juízo e

avaliação geral da própria vida de acordo com um critério próprio. O julgamento da satisfação depende de uma comparação entre as circunstâncias de vida do indivíduo e um padrão por ele estabelecido. Satisfação reflete, em parte, o bem-estar subjetivo individual, ou seja, o modo e os motivos que levam as pessoas a viverem suas experiências de vida de maneira positiva. Dizem ainda que o bem-estar subjectivo busca compreender a avaliação que os indivíduos fazem de suas vidas, em relação aos aspectos: felicidade, satisfação, estado de espírito, afecto positivo, sendo considerada por alguns autores uma avaliação subjectiva da qualidade de vida.

Segundo Ferrans e Power (1992), um dos parâmetros importantes para avaliação da qualidade de vida seria a satisfação, salientando ainda, que a satisfação com a vida incluiria aspectos de interação familiar e social, desempenho físico e exercício profissional. A qualidade de vida e a satisfação na velhice têm sido muitas vezes associada a questões de dependência-autonomia, sendo importante distinguir os “efeitos da idade”. Algumas pessoas apresentam declínio no estado de saúde e nas competências cognitivas precocemente, enquanto outras vivem saudáveis até idades muito avançadas.

A literatura conceitua de maneira semelhante os termos “envelhecimento bem sucedido”, “envelhecimento activo” e “qualidade de vida na velhice”, sob o foco de satisfação com a vida. Paschoal (1996) diz-nos que a satisfação de vida, de forma indirecta, refletiria a qualidade de vida e seria também uma dimensão chave nas avaliações de estado de saúde na velhice.

7. Educação na Terceira Idade

A educação pode mudar esse contexto desprivilegiado dos idosos. A educação poderá ser útil e eficaz no combate a negatividade estereotipada para a terceira idade.

Deve ser vista, como processo civilização e na prática deve ser encarada como prioridade no processo de modernização do país.

7.1 Características da Educação nos Idosos

O idoso é capaz de aprender, como também de se adaptar às novas condições e exigências de vida. Apenas deve ser respeitado o seu próprio ritmo individual que, muitas vezes, pode evidenciar-se mais lento do que nos jovens. Ritmo diferenciado não significa incapacidade. Para muitas pessoas de idade, o que falta é uma técnica de aprendizagem e não a capacidade da mesma.

Os idosos são mais sensíveis a perturbações externas como pausas, barulhos, não deixando de considerar o factor saúde, que quando debilitado, pode ser determinante na sua aprendizagem e ainda uma certa lentidão na corrente dos processos neuropsíquicos que se acentuam com o avanço dos anos, são necessários para tal outros métodos e um espaço de tempo maior para que possam obter máxima eficiência em novos hábitos.

Respeitado esse tempo, os idosos são capazes de adquirir e dominar os novos conhecimentos que lhes são apresentados, um outro aspecto em consideração e muito marcante é o factor ansiedade muito presente na aprendizagem. As faculdades intelectuais nada sofrem com o envelhecimento e podem-se desenvolver com o passar do tempo. A capacidade de aprendizagem não é afectada pela idade, é antes facilitada pela associação de experiências anteriores no já conhecido processo, assimilação - acomodação definido por Piaget.

Portanto, a educação é vista como um processo contínuo que se realiza em todas as situações em que o homem vive e não apenas a um determinado momento da vida. O importante é a criação de um ambiente alegre, acolhedor e prazeroso, porém, não preocupado em apenas manter os idosos ocupados, mas torná-los produtivos,

incentivando-lhes a criatividade e o desenvolvimento do potencial individual. Para isso, é papel do professor propiciar uma participação efectiva dos idosos na sociedade através de serviços voluntários, despertando neles o sentido de utilidade, desenvolvendo-lhes a capacidade crítica e a liberdade de expressão.

É importante entender que a idade madura e a velhice são na vida humana, anos de produtividade, sabedoria e discernimento para só assim se conseguir superar o estigma de que a capacidade de aprendizagem no idoso diminui.

7.2 A Sociedade e Educação Sénior

O ensinar e o aprender com a terceira idade, fundamentado nas experiências, no capital cultural e pela convivência no quotidiano, assume uma dimensão holística, com base integrada e unificada, procura buscar dentro de cada um a experiência de unidade consigo mesmo, com os outros e com o universo, em nível mental e emocional, para que toda essa diversidade não desmantele a personalidade individual.

O desafio que as sociedades enfrentam hoje é o de encarar as questões do envelhecimento da população como o estudo das possibilidades efectivas de se congregarem saberes e necessidades de uma população menos jovem (mas cujo tempo de vida após a reforma é cada vez mais longo), com as próprias necessidades e capacidade de resposta da sociedade face a esta população.

Ao promoverem o ensino para idosos e direccionarem as propostas para actividades essencialmente curriculares (científico-culturais) ou para actividades de inserção noutras instituições da comunidade, as Universidades para a Terceira Idade promovem a participação cívica e cultural dos idosos e permitem a cada um (re) ocupar o seu lugar na sociedade. São cada vez mais, necessárias actividades que valorizem o idoso e seus saberes, que lhes permitam manter a auto-estima e encarar a reforma como,

mais um estágio da sua vida e não como o último patamar. Como afirma Groisman (1998), a velhice actual não é um problema social é, antes de mais nada uma construção social.

Ao considerarmos a educação para idosos podemos salientar duas perspectivas teóricas: uma que concebe a educação como estratégia de “socioterapia”, promovendo e estimulando a integração social. Nesta perspectiva, a educação é um instrumento de promoção social. A segunda concebe um envelhecimento melhor para aqueles que mantêm a mente activa através de actividades educativas. Nesta perspectiva, a educação é simultaneamente uma espécie de ginástica mental — que evita a deterioração das actividades cognitivas — e um instrumento para aquisição de novos conhecimentos.

7.3 Universidades Sêniores

O facto de não ser consensual o termo “Universidade”, que ocorre no sintagma “Universidade da Terceira Idade” sintagma a que já ousou chamar fixo por força do uso que lhe é conferido pelos falantes, pode explicar a razão pela qual alguns já tenham optado pela designação “academia”, outros pela designação “instituto” e outros ainda pela designação “associação”, normalmente seguidas do epíteto “cultural”, evitando-se assim o recurso à palavra “universidade”.

“O Ministério da Educação (refere que) permite o uso da denominação «Universidade» desde que as Universidades Sêniores se comprometam a não atribuir nenhum tipo de certificados ou grau académico dos cursos ministrados (DL n.º 252/82 de 28 de Junho).”

As Universidades da Terceira Idade, Universidades Sêniores ou Academias Sêniores, são um fenómeno que têm vindo a revelar-se de suma importância para o país, estas podem ser consideradas como a resposta Sócio-Educativa desenvolvida em

equipamentos, que visa criar e dinamizar regularmente actividades culturais, formativas e de convívio para pessoas com idades iguais e superiores a 50 anos, num contexto de formação ao longo da vida, em regime informal.

As teorias do envelhecimento bem sucedido veem o indivíduo como pró-activo, regulando a sua qualidade de vida através da definição de objectivos e lutando para os alcançar, acumulando recursos que são úteis na adaptação à mudança e activamente envolvidos na manutenção do bem-estar.

As Universidades Séniores são um modelo de formação para adultos, com grande sucesso a nível mundial e que lhes proporciona um grande leque de actividades, nomeadamente culturais, recreativas, científicas e de aprendizagem. No entanto as actividades educativas são em regime não formal, sem fins de certificação e no contexto da formação ao longo da vida (seguindo desta forma o modelo inglês).

As causas para a criação deste tipo de instituições são naturalmente de diversa ordem. Salienta-se porém como causa principal o envelhecimento da população e suas repercussões na adaptação a novos estilos de vida depois da cessação das actividades exercidas até à aposentação. As Universidades Seniores têm como objectivos, entre outros: a “promoção, a valorização e a integração do idoso”, “o contacto com a realidade e a dinâmica social local”, “a ocupação dos tempos livres”, e “evitar o isolamento e a marginalização” (Velo, 2002).

A primeira Universidade Senior nasceu em 1973, na Universidade de Direito de Toulouse – França, com o Dr. Pierre Vellas e chegou a Portugal em 1976 (divulgado nos censos de 1981) seguindo-se para a América nos anos 80. A primeira Universidade Senior Portuguesa foi a UITI (Universidade Internacional para a Terceira Idade) em Lisboa, seguindo-se a Universidade Popular do Porto, a Universidade de Lisboa da

Terceira Idade (ULTI) e a Universidade do Autodidacta e da Terceira Idade do Porto (UATIP). O Dia Nacional das Universidades Séniores comemora-se a 21 Maio.

No nosso país, as Universidades Séniores encontram-se localizadas por todo o território nacional, mas mais especialmente no Norte e no Algarve se considerarmos à parte as áreas metropolitanas de Lisboa e do Porto. Existem actualmente 58 universidades, institutos ou academias séniores (a maior parte das quais surgiram nos cinco últimos anos), frequentadas por cerca de 10 000 alunos.

As Universidades Séniores portuguesas foram criadas pela sociedade civil e não pertencem ao ensino escolar regular. No tocante à oferta na generalidade das Universidades Séniores, pode dizer-se que, entre as variadíssimas possibilidades existentes, os séniores podem escolher cursos livres sobretudo na área das humanidades, da sociologia, das línguas estrangeiras, da leitura e escrita criativas, da saúde e das artes (plásticas). Algumas contam ainda, nos seus programas, com iniciativas na área das novas tecnologias da informação e da comunicação e com conferências sobre temáticas actuais. De um modo geral, dispõem também de actividades como ginástica, natação, teatro, canto coral, música e trabalhos manuais ou labores. As viagens de estudo no país ou no estrangeiro constituem igualmente objecto de possível oferta. A publicação regular de revistas ou de outros tipos de periódicos pode também ser referida como uma forma de marcarem a sua presença. A diversidade de níveis de escolaridade dos alunos que frequentam estas instituições, desde licenciados ou detentores de outros graus académicos a indivíduos que possuem unicamente a antiga 4.^a classe, condicionará naturalmente os respectivos projectos.

Depreende-se, porém, do elenco de ofertas exposto que os alunos das Universidades Séniores estão tão interessados em aprender como em conviver. As Universidades Séniores são uma resposta social porque combatem o isolamento e a

exclusão social dos mais velhos, principalmente a seguir à reforma, incentivam a participação dos séniores na sociedade; divulgam os direitos e oportunidades que existem para esta população, reduzem o risco de dependência e são um pólo de convívio. Vários estudos nacionais e internacionais demonstraram (Jacob, 2005) que as Universidades Séniores, para além de um projecto educativo e formativo, são igualmente um projecto social e de saúde, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos séniores e prevenindo o isolamento e exclusão social dos mesmos.

As Universidades Séniores nacionais ministram cursos e disciplinas, dando primazia à divulgação cultural e convívio social, num sistema de educação informal, considerando-se esta como a aprendizagem que não é dispensada por um estabelecimento de ensino ou de formação e que não conduz tradicionalmente à certificação. É, todavia, estruturada em termos de objectivos, duração e recursos é intencional do ponto de vista do aprendente.

Deve-se a Vellas a ideia de associar ao entretenimento o ensino e a pesquisa, segundo este as Universidades Seniores são fundamentalmente instituições de saúde pública visando elevar os níveis de saúde física, mental e social das pessoas da terceira idade bem como colocar à sua disposição programas de actividades particularmente adaptados (Lemieux, 1999). Este primeiro projecto deu origem, no entanto, talvez mais rapidamente do que se esperava, a um modelo que passou também a integrar cursos, conferências e outras actividades de toda a ordem tendentes a ir ao encontro da procura entusiasta que se verificava por parte das pessoas de idade (*Idem*).

7.4 Modelos organizacionais das Universidades Seniores

Existem dois modelos organizacionais, o modelo Francês e o Inglês.

No modelo Francês, as Universidades Sêniores são criadas pelas Universidades Tradicionais (UT), têm professores remunerados, garantem a certificação e seguem o modelo mais formal. No modelo Inglês, que Portugal segue, as Universidades Sêniores nascem no seio de organizações sem fins lucrativos, os professores são voluntários, são mais formais e não garantem a certificação.

O modelo francês associa as Universidades Sêniores às Universidades Tradicionais, enquanto o modelo britânico desenvolveu-se tendo por base as associações auto-organizadas sem fins lucrativos. O modelo francês, tem por base logística (professores, salas, equipamento, organização) uma Universidade Tradicional; privilegia a pesquisa e investigação e pode criar cursos superiores e de pós-graduação para seniores.

O modelo britânico é mais independente e menos formal que o francês; aproxima mais os alunos e professores, há uma maior participação dos alunos na gestão das Universidades Sêniores; os professores são voluntários e os programas têm uma vertente mais social e recreativa. Este modelo foi exportado para os países de influência britânica, como a Austrália e a Nova Zelândia. Apenas em 1981 é que surgiu a primeira UTI em Inglaterra associada a uma universidade tradicional, neste caso a Cambridge. Temos assim dois modelos, idênticos nos objectivos mas díspares na organização.

Outro aspecto importante é o financiamento das Universidades Seniores. No modelo francês o Estado aparece como o grande patrocinador destes cursos, via financiamento das UT, no modelo britânico são os alunos a principal fonte de receita e como os professores e os dirigentes são quase sempre voluntários, as despesas também são mais diminutas.

7.5 Funcionamento das Universidades Sêniores

De forma geral, as Universidades Sêniores destinam-se a maiores de 50 anos, não exigem nenhum grau de habilitações especial (excepto algumas UTI da escola francesa), ministram cursos e disciplinas, dando primazia à divulgação cultural e científica. As aulas são complementadas com outras actividades recreativas, tais como teatro, coros, grupos de dança e de música, conferências, exposições, desporto, pintura, edição de livros ou revistas e visitas de estudo. De realçar o facto das Universidades Sêniores de todo o mundo serem frequentadas na grande maioria por mulheres, os homens que frequentam as Universidades Sêniores são por sua vez levados pelas esposas.

Em Janeiro de 2005 foi criada, em Portugal a RUTIS (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade) que visa criar e manter um rede de contactos e actividades entre as Universidades Sêniores nacionais. O trabalho organizado em rede permite trocar informações e programas educativos entre as várias Universidades Sêniores, organizar conferências nacionais e locais, reduzir despesas, angariar apoios e descontos para os alunos e editar folhetos informativos.

As Universidades Sêniores europeias possuem uma rede de trabalho conjunto, a "Learning in Later Life" – European Network, que engloba universidades de 18 países, fundada em Dezembro de 1995 e cuja sede é na Universidade de Ulm (Alemanha), ainda que esta rede seja algo limitada, é um começo. A RUA (Red Americana de Universidades Abiertas) foi criada no III Congresso das Universidades Sêniores Sul-Americanas em 1995, na Argentina e numa escala mundial as Universidades Sêniores encontram-se reunidas na Associação Internacional das Universidades da Terceira Idade (AIUTA – L'Association Internationale dês Universités du Troisième Age ou

Internacional Association of Universities of the Third Age), que organiza encontros mundiais de dois em dois anos, tendo ocorrido o último, em 2004, na China.

Desde a sua fundação em Toulouse, o movimento cresceu e rapidamente se alastrou um pouco por todo o mundo e é hoje uma realidade incontornável na Europa, Américas, Oceânia e Ásia. Em 1976 a UNESCO reconheceu a AIUTA como seu membro representativo da educação para adultos.

7.6 Objectivo e vantagens das Universidades Séniores

As Universidades Séniores têm como objectivo promover a melhoria da qualidade de vida dos séniores, realização de actividades sociais, culturais, de ensino, de formação, de desenvolvimento social e pessoal, de solidariedade social, de convívio e lazer, participação cívica e auto-organização dos séniores, principalmente após a reforma; educação para a cidadania, para a saúde, para a tolerância, para o voluntariado e para a formação ao longo da vida, colaborar na investigação académica e científica na área da Gerontologia e Andragogia, divulgação dos serviços, dos deveres e direitos dos séniores e ainda fomentação do voluntariado na e para a comunidade.

As Universidades Séniores têm como principais vantagens fomentar a formação ao longo da vida, promover a intergeracionalidade, maximizar o capital intelectual da população idosa, integração na sociedade, desenvolver actividades de prática desportiva e recreativa, reforçar laços de amizade, adquirir e transmitir conhecimentos, sentir-se útil, não se sentir só e ainda reforçar a confiança em si mesmo.

8. Problemática

A investigação científica é um processo que permite resolver problemas ligados ao conhecimento dos fenómenos do mundo real, no qual vivemos, é um método particular de aquisição de conhecimentos, de forma ordenada e sistemática de encontrar respostas para as questões que necessitam de investigação (Fortin, 1999). O presente estudo torna-se pertinente porque pretende demonstrar que as Universidades Sêniors são um meio de combate à solidão e ao mesmo tempo proporcionam lazer, divertimento e cultura.

Segundo Fortin (1999) qualquer investigação tem como ponto de partida uma situação considerada problemática, que causa mal-estar, inquietação e que por consequência, exigem uma explicação ou pelo menos um melhor compreensão do fenómeno observado.

Adebo (1974) define a problemática de investigação como uma situação que necessita de solução, de um melhoramento ou uma modificação (citado por Fortin, 1999).

Deste modo pretende-se expor como problemática as seguintes questões:

- Existe diferença entre nível de solidão subjectiva sentida pelos idosos no meio urbano, frequentadores ou não das universidades sêniors?
- Que Idosos dão mais valor à prática religiosa, frequentadores ou não frequentadores da Universidade Sênior?
- Quem possuiu maior nível de satisfação com a vida?
- Quem possuiu maior nível de ansiedade face à morte?

Estas são as questões de investigação que se colocaram inicialmente e a partir das quais se pretende a construção deste trabalho.

8.1 Justificação do estudo

Dada a complexidade deste ciclo de vida e do aumento da população idosa, torna-se cada vez mais pertinente intervir junto desta população (Paul e Fonseca, 2005; INE, 2001, Simões, 2006).

Trata-se de uma população pela qual existe muito a fazer, em que as políticas dirigidas neste sentido não vão de encontro às necessidades desta população. É então importante adoptar medidas que proporcionem melhor qualidade de vida a esta população, pelo que é útil realizar trabalhos sobre envelhecimento, de forma a dar um contributo para a desmistificação de estereótipos sobre os idosos (Oliveira, 2005).

8.2 Breve caracterização da Universidade Sénior de Santa Maria da Feira / Academia da Cultura e Cooperação

A educação pode mudar esse contexto desprivilegiado dos idosos. A educação poderá ser útil e eficaz no combate à negatividade estereotipada para a terceira idade. Deve ser vista, como processo de civilização e na prática deve ser encarada como prioridade no processo de modernização do país.

O idoso é capaz de aprender, como também de se adaptar às novas condições e exigências de vida. Apenas deve ser respeitado o seu próprio ritmo individual que, muitas vezes, pode evidenciar-se mais lento do que nos jovens. Ritmo diferenciado não significa incapacidade. O importante é a criação de um ambiente alegre, acolhedor e prazeroso, porém, não preocupado em apenas manter os idosos ocupados, mas torná-los produtivos, incentivando-lhes a criatividade e o desenvolvimento do potencial individual. Para isso, é papel do professor propiciar uma participação efectiva dos idosos na sociedade através de serviços voluntários, despertando neles o sentido de utilidade, desenvolvendo-lhes a capacidade crítica e a liberdade de expressão.

A Universidade Sénior de Santa Maria da Feira / Academia da Cultura e Cooperação, foi fundada por um conjunto de pessoas sendo que a principal fundadora foi Lucilia Gabriel a 21 de Fevereiro de 1996.

A Instituição rege-se através da linha cultural enriquecida em aulas diversificadas, troca de saberes e experiências, visitas de estudo, palestras, tertúlias, saraus e espectáculos de vários tipos e tem como objectivos principais: criar possibilidade de actualização e de novas aprendizagens, manter-se activo, ser interveniente consciente na estrutura pessoal, na família e na sociedade cultivando afectos e cidadania, prevenir e intervir no isolamento e na solidão, proporcionar a vivência de um sentido de pertença grupal num contexto de convívio, inter-ajuda e inter-dependência, experienciar o espírito de colaboração com os outros, dentro da própria Universidade Sénior e com as outras instituições, autarquia (Sociedade civil e poderes políticos), trabalhar em grupo, por projectos da instituição, muitos dos quais abertos à comunidade e participar noutros projectos a convite, experienciar a alegria da amizade gratuita e criar boa disposição de espírito e paz interior a partir de si próprio, do grupo e para os outros e ainda desenvolver a auto-estima, a capacidade de ajuda (dar e receber), a esperança de participar na evolução de um mundo melhor, mais humano e fraterno.

Actualmente a Universidade Sénior de Santa Maria da Feira / Academia da Cultura e Cooperação possui 200 utentes a frequentar as mais diversificadas aulas e ainda actividades como viagens em território nacional e no estrangeiro, convívios como encontros de dança, bailes de carnaval, piqueniques, entre outros.

8.3 Objectivo Geral

O presente estudo tem como objectivo geral, analisar a relação entre a Solidão, características psicológicas e a frequência ou não dos idosos nas Universidades Sêniores.

8.4 Hipóteses

As hipóteses são necessárias pois assumem a função de orientação, orienta o pesquisador no seu estudo. Para Marconi e Lakatos (1990) a hipótese é uma preposição que se faz na tentativa de verificar a validade de resposta existente para um problema. É uma tentativa de explicação mediante uma suposição ou conjectura verosímil, segundo Ander-Egg (1980, citado por Marconi e Lakatos, 1991).

Para Tuckman (2000) uma hipótese é uma expectativa sobre acontecimentos, baseada em generalização de uma relação que se assume como tal, entre determinadas variáveis. As hipóteses são abstractas e estão relacionadas com as teorias e conceitos, enquanto as observações que se utilizam para testar essas hipóteses, são específicas e baseadas em factos.

Recuperando as questões da investigação já enunciadas, colocam-se agora as hipóteses de trabalho, que assumem como estatuto de hipóteses gerais, segundo a caracterização de Tuckman (2000). Este mesmo autor defende que se devem elaborar hipóteses gerais que darão resposta directa às questões de investigação, podendo depois ser criadas hipóteses específicas, de forma a explicar melhor a realidade encontrada.

Assim sendo coloca-se como hipóteses;

H1: Os Idosos que frequentam Universidades Sêniores, possuem menor nível subjectivo de solidão comparativamente com Idosos que não frequentem as mesmas.

H2: Os Idosos que frequentam Universidades Sêniores, possuem maior nível de espiritualidade comparativamente com Idosos que não frequentem as mesmas.

H3: Os Idosos que frequentam Universidades Sêniores, possuem menor nível de ansiedade face à morte comparativamente com Idosos que não frequentem as mesmas.

H4: Os Idosos que frequentam Universidades Sêniores, são mais religiosos comparativamente com Idosos que não frequentem as mesmas.

H5: Os Idosos que frequentam Universidades Sêniores, possuem maior nível de satisfação com a vida, comparativamente com Idosos que não frequentem as mesmas.

8.5 Variáveis

As variáveis podem ser entendidas como propriedades, qualidades ou características, pessoas ou situações que são estudadas numa investigação, a que se podem atribuir diversos valores. A variável pode assumir diferentes valores para exprimir graus, quantidades, diferenças, entre outros (Fortin, 1999).

Campos (2001) afirma que as variáveis são características ou dimensões que o investigador assume como relevantes para a sua investigação (citado por Appolinário, 2006).

Barros e Lehfeld (2000) acrescentam que as variáveis se podem classificar quanto ao nível de especificação, carácter escalar e posição que ocupam. Quanto à posição estas podem classificar-se em independentes e dependentes.

Variável Independente: Universidade Sénior

Esta é a variável que o investigador manipula num estudo experimental para medir o seu efeito na variável dependente (Fortin, 1999).

Para Marconi e Lakatos (2003) a variável independente é aquela que influencia a variável dependente, “é factor determinante, condição ou causa para determinado resultado, efeito ou consequência, é factor manipulado pelo investigador” (p.138).

Variáveis Dependentes: Solidão, Espiritualidade, Ansiedade face à morte, Religiosidade e Satisfação com a vida

Esta é a variável que sofre o efeito esperado pela utilização da variável independente; é portanto o comportamento, resposta ou mesmo o resultado esperado (Fortin, 1999).

Variáveis Sócio-demográficas: Sexo, Idade, Estado civil, habita só ou com família, profissão na vida activa, actividades de lazer, anos de frequência na Universidade Sénior.

9. Metodologia

Este ponto destina-se à explanação da metodologia utilizada no decorrer do presente estudo.

A metodologia pretende descrever e analisar as características dos métodos. O método é um princípio de organização que dá sentido um conjunto de operações a efectuar para realizar a acção de investigação ou de intervir, é portanto um conjunto de pressupostos que orientam a escolha e forma de concretizar, orientam a acção da investigação.

A metodologia abarca a investigação qualitativa que é um tipo de investigação que trabalha dados não estruturados, é uma abordagem indutiva e tem como objectivos principais conhecer e descrever factos, fenómenos ou comportamentos e ainda a investigação quantitativa que trabalha dados estruturados, sendo uma abordagem hipotético-dedutiva e que tem como objectivos aprofundar os conhecimentos sobre os factos, fenómenos ou comportamentos (Martins e Theóphilo, 2007).

Segundo Barros Oliveira (2008) o método transversal é efectuado através da comparação, em determinado tempo, sujeitos com idades diferentes, mas correndo o risco de *coorte*. Segundo Ribeiro (1999) um estudo transversal trata os dados que são recolhidos num único momento. Este método de investigação é o mais usado em psicologia.

A nível da natureza pode-se dividir em método qualitativo e quantitativo, sendo que a investigação qualitativa é um tipo de investigação que trabalha com dados não estruturados, tendo como objectivos principais conhecer e descrever factos, fenómenos ou comportamentos; a investigação quantitativa por sua vez trabalha com dados estruturados e tem como principal objectivo aprofundar o conhecimento sobre factos, fenómenos ou comportamentos; enfatiza a medição/quantificação, é portanto uma investigação orientada para a verificação e é este tipo de investigação que se pretende seguir no presente estudo.

9.1 Amostra

A amostra designa um subconjunto de uma subpopulação, ela é considerada representativa da população de acordo com uma variável se a distribuição de frequências dessa variável na amostra for a mesma que na população. Portanto, utilizamos a amostra na impossibilidade de aceder à população total, mas esta tem de garantir as mesmas características da população.

A amostra para a realização deste trabalho de Mestrado, foi composta por 200 elementos.

Tendo em consideração o objecto de estudo, foram divididos em dois grupos, pois a existência de dois grupos permite a comparação de resultados entre eles. Sendo então o grupo dos Idosos que frequentam a Universidade Sénior, num total de 100 elementos e o grupo constituído por Idosos não frequentadores de Universidade Sénior nem qualquer Instituição, também num total de 100 elementos.

A amostra foi aleatória simples em que os elementos da população têm a mesma probabilidade de se incluir na respectiva amostra (Almeida e Freire, 1997).

Neste estudo, participaram 36 elementos do sexo masculino e 64 elementos do sexo feminino, frequentadores da Universidade Sénior de Santa Maria da Feira / Academia da Cultura e Cooperação e, 40 elementos do sexo masculino e 60 do sexo feminino, não institucionalizados, com idades compreendidas entre os 63-80, sendo que se verificou que na Universidade Sénior frequentavam utentes com idade inferior, nomeadamente 55 anos.

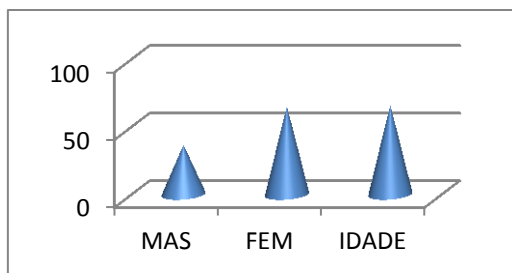


Gráfico 1: caracterização da população que frequenta Universidade Sénior

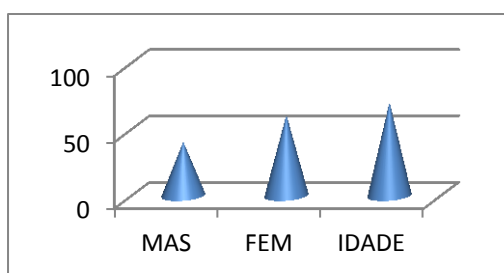


Gráfico 2: caracterização da população que não frequenta Universidade Sénior

A nível de características sociais, em ambos os grupos a maioria são casados e habitam com a família.

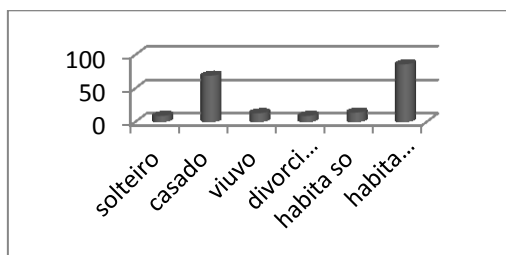


Gráfico 3: características sociais da população que frequenta Universidade Sénior

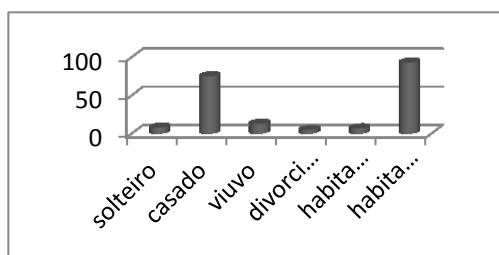


Gráfico 4: características sociais da população que não frequenta Universidade Sénior

Face ao grau de instrução as diferenças não são significativas mas pode constatar-se que a população que frequenta a Universidade Sénior de Santa Maria da Feira / Academia da Cultura e Cooperação, possuem maior nível de instrução e profissões são de carácter mais elevado comparativamente com a população que não frequenta, a maior parte possui ensino básico e secundário, no entanto é de salientar que a amostra foi escolhida aleatoriamente.

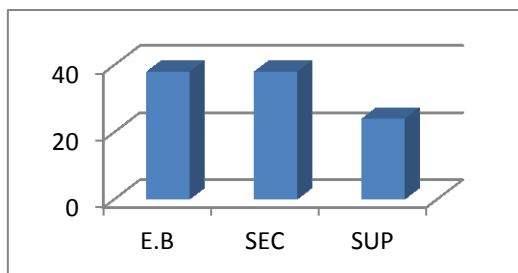


Gráfico 5: Nível de instrução da população que frequenta Universidade Sénior

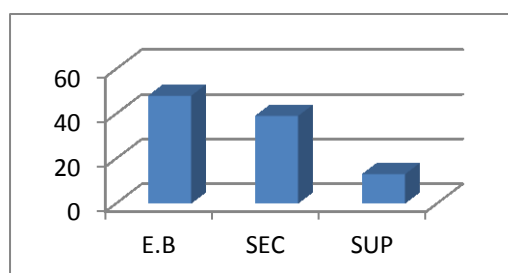


Gráfico 6: Nível de instrução da população que não frequenta Universidade Sénior

9.2 Instrumentos de recolha de dados

A recolha de dados significa obter informações necessárias à pesquisa. Para a recolha de dados foi inicialmente solicitada a autorização à directora da Universidade Sénior através de um consentimento informado, posteriormente à população em estudo, só depois foram administrados os questionários.

Segundo Fortin (1999) o inquérito representa a actividade de investigação no decurso do qual são recolhidos dados junto da população, é o método onde os dados são obtidos, na amostra representativa através do seu preenchimento. Este instrumento consiste em colocar uma série de questões de interesse do investigador.

Todo o questionário possui as suas vantagens, sendo que se permite ser aplicado a um maior número de pessoas num menor intervalo de tempo, é uma forma eficiente de colectar a informação, facilita o tratamento dos dados, principalmente os questionários de escolha múltipla ou de resposta fechada, economiza recursos quer financeiros quer humanos, são relativamente fáceis de aplicar, mas também possui as suas desvantagens pois dependem da motivação dos sujeitos a responder, da sua honestidade, memória e capacidade de resposta, os questionários estruturados, principalmente os de resposta fechada podem ter uma validade inferior quando se pesquisarem variáveis efectivas (Hill e Hill, 2002).

Como instrumentos de medida foram utilizadas Escalas de avaliação;

Escala de Solidão da UCLA (Neto, 1989), composta por 18 itens de avaliação do nível de solidão sentida, com quatro possibilidades de resposta conforme se adequar mais à pergunta, sendo elas: Nunca, Raramente, Algumas vezes e Muitas vezes.

Escala de Espiritualidade (Pinto e Pais Ribeiro, 2007) composta por 5 itens com quatro possibilidades de resposta; Não concordo, Concordo pouco, Concordo muito e Plenamente de acordo;

Escala de Ansiedade face à Morte (Barros, 1997) composta por 11 itens e cinco possibilidades de resposta, Totalmente em desacordo (absolutamente Não), Bastante em desacordo (Não), Nem de acordo, nem em desacordo (mais ou menos), Bastante de acordo (Sim) e Totalmente de acordo (absolutamente sim);

Escala de Religiosidade (Ferreira e Neto, 2002) composta por 24 itens com cinco possibilidades de resposta, Discordar fortemente, Discordar, Não tem a certeza (indeciso), Concordar e Concordar fortemente;

Escala de SWLS (Neto, Barros e Barros, 1990) composta por 5 itens e sete possibilidades de resposta, Totalmente em desacordo, Desacordo, Ligeiramente em desacordo, Nem de acordo nem em desacordo, Ligeiramente de acordo, Acordo e Totalmente de acordo.

9.3 Procedimentos

Este ponto destina-se ao planeamento e administração dos instrumentos. É neste ponto que se prepara o contacto com os participantes, quais as informações a fornecer aos mesmos para a obtenção do consentimento informado, qual a forma de administração, para este estudo será efectuado de forma colectiva e presencial, instruções para a administração dos instrumentos.

Para a recolha de dados foi utilizado um inquérito, contendo um questionário sócio-demográfico e um conjunto de cinco Escalas, sendo elas a Escala de Solidão da UCLA, Escala de Espiritualidade, Escala de Ansiedade face à Morte, Escala de Religiosidade e Escala de SWLS, o inquérito era de resposta simples, os idosos apenas teriam de colocar um X ou um círculo na resposta mais adequada a si.

A administração dos questionários foi efectuada nas instalações da Universidade Sénior de Santa Maria da Feira / Academia da Cultura e Cooperação para os frequentadores da mesma e ainda com a possibilidade de levarem para casa se assim o desejassem e para os idosos que não frequentavam a Universidade Sénior, foram administrados em suas casas e em banco de jardim (largo da igreja), onde muitos idosos se juntam para passar a tarde.

Para o tratamento estatístico dos dados foi utilizado o programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) que permite a análise estatística das respostas dadas pelos idosos de ambos os grupos (grupo que frequenta Universidade Sénior de Santa Maria da Feira / Academia da Cultura e Cooperação e grupo que não possui qualquer tipo de institucionalização). Este programa é composto por um conjunto alargado de testes estatísticos muito utilizado em ciências sociais.

Para Pereira (2002 e 2004), este programa é uma ferramenta informática bastante poderosa pois permite a realização de cálculos estatísticos complexos e permite ainda a visualização dos resultados em poucos segundos.

Através deste programa pode-se aceder a certos recursos como frequências e histogramas, proceder a análises variadas, definir e modificar variáveis, conhecer o número de casos, calcular percentuais para cada variável existente, calcular medidas simples e mesmo complexas, realizar cruzamentos de variáveis e efectuar vários tipos de gráficos, verificar existência de correlações, entre outros.

Cronograma

Tabela nº1: Cronograma das fases de investigação

Cronograma das Fases de Investigação	
Procedimento	Data
Escolha do tema	Novembro 2009
Revisão bibliográfica	Novembro 2009 – Setembro 2010
Definição dos objectivos	Abril 2010
Construção de hipóteses	Abril 2010
Definição do plano metodológico	Maio – Junho 2010
Preparação dos instrumentos	Setembro - Dezembro 2010
Recolha dos dados	Janeiro - Março 2011
Tratamento e análise dos dados	Abril - Junho 2011
Apresentação dos resultados	Outubro 2011
Divulgação dos resultados	Outubro 2011

10. Resultados

Neste ponto serão apresentados os resultados obtidos através da administração dos questionários à população frequentadora da Universidade Sénior de Santa Maria da Feira / Academia da Cultura e Cooperação e à população não institucionalizada.

Para tal foi utilizada uma amostra total de 200 idosos, 38% do sexo masculino e 62% do sexo feminino (tabela 2).

Tabela nº2: Catacterização da amostra

Género	Utentes	Não utentes	%
masculino	36	40	38
feminino	64	60	62
total	100	100	100

As idades inicialmente estavam previstas ser compreendidas entre os 60-85 anos, mas verificou-se que existiam casos na universidade sénior que não atingiram os 60 anos, nomeadamente um caso de 50 anos e outro de 55anos (tabela 3).

Tabela nº3: Caracterização das idades

População	Mínima	Máxima	M	DP
Utentes	50	81	65	6,599
Não utentes	60	85	69	5,125

A maioria dos inquiridos são casados e habitam com a família, sendo que apenas uma pequena percentagem são solteiros, viúvos, separados ou divorciados e habitam só, no entanto é de salientar que existem mais casos de pessoas que habitam só a frequentar a Universidade Sénior do que em população que não frequenta (tabela 4 e 5).

Tabela nº4: Caraterização do estado cívil

Estado Cívil	Solteiro	Casado	Viúvo	Divorciado	Total
Utentes	9	69	13	9	100
Não utentes	8	75	13	5	100

Tabela nº5: Forma de habitação

Habitam	Só	Família	Total
Utentes	14	86	100
Não utentes	7	93	100

Verifica-se através da tabela 6 que apesar da amostra ser aleatória, os idosos que frequentam a Universidade Sénior de Santa Maria da Feira / Academia da Cultura e Cooperação possuem maior nível de escolarização comparativamente com os não

utentes. Sendo que mais de metade possui ensino secundário e superior, e uma menor percentagem dos idosos possuem a escolaridade básica.

Tabela nº6: Nível de escolarização

Escolarização	Básico	Secundário	Superior	Total
Utentes	38	38	24	100
Não utentes	48	39	13	100
Total	86	77	37	200

Consequentemente as profissões são mais elevadas e pode mesmo afirmar-se que os idosos pertencem a uma classe social mais elevada, não deixando de salientar que a amostra foi escolhida aleatoriamente e que o sucedido apenas são factos constatados pela observação dos resultados da administração do questionário.

Os idosos que frequentam a Universidade Sénior possuem maior apetência para a realização de actividades artísticas ou desportivas que os idosos que não frequentam, sendo que estes possuem em maior percentagem actividades mais cedentárias como revela a seguinte tabela (tabela 7).

Tabela nº7: Ocupação dos tempos livres

Ocupação Tempos livres	Lit	TV	Trab domest	Agr jard	Vol	Prat desp	Act artíst	Conv	Cuidar dos netos
Utentes	83	87	73	33	23	34	56	9	28
Não utentes	22	100	73	70	0	1	24	60	45
Total	105	187	146	103	23	35	80	69	73

Verifica-se desta forma que no geral 13% da população pratica hábitos de leitura, 23% gostam de ver televisão como actividade de lazer, 18% dedicam-se a trabalhos domésticos, 12% dedicam-se à prática de agricultura e jardinagem, 3% são

voluntários, 4% dedicam-se à prática de actividades desportivas, 10% realizam actividades artísticas, 8% ao convívio e 9% dedicam-se ao cuidado dos netos.

Desta forma confirma-se que os Utentes das Universidades Sêniors são mais receptivos à prática de actividades artísticas/lúdicas, comparativamente com Idosos do mesmo meio que não frequentem as mesmas, sendo que estes se dedicam na sua maioria aos trabalhos domésticos, agricultura e cuidar dos netos, como forma de lazer todos manifestam gosto em ver TV, nomeadamente telejornal e telenovelas.

Face à solidão sentida pelos idosos, pode-se verificar através da análise de resultados, que os idosos inquiridos apresentam valores médios abaixo dos esperados mas que mesmo assim se confirmam a Hipótese em que os Idosos que frequentam Universidades Sêniors, possuem menor nível subjectivo de solidão comparativamente com Idosos que não frequentem as mesmas, sendo que é uma diferença meramente significativa, os utentes da Universidade Sênior possuem uma média de 39,45 desvio padrão de 8,259 enquanto que os não utentes possuem uma média de 44,12 e desvio padrão de 12,055 (tabela 8).

Tabela nº 8: Solidão

UCLA	Mínima	Máxima	M	DP	p
Utentes	20,8	72	39,45	8,259	0,015*
Não utentes	20,8	81,9	44,12	12,055	0,012*

*p≤0,05

Em relação à espiritualidade as diferenças são pouco significativas, no entanto os resultados dos não utentes superam os resultados dos utentes da Universidade Sênior, sendo que os utentes possuem média de 77,45 e desvio padrão 11,881 e os não utentes uma média de 78,9 e desvio padrão de 10,385, portanto refuta-se a Hipótese (H2) em

que os Idosos que frequentam Universidades Sêniores, possuem maior nível de espiritualidade comparativamente com Idosos que não frequentem as mesmas (tabela 9).

Tabela nº9: Espiritualidade

Espiritualidade	Mínima	Máxima	M	DP	p
Utentes	50	100	77,45	11,881	0,030*
Não utentes	50	100	78,9	10,385	0,030*

*p≤0,05

A nível de ansiedade face à morte, os resultados não eram os esperados, sendo que os utentes que não frequentam qualquer tipo de instituição possuem níveis mais baixos de ansiedade ao fenómeno morte, podendo-se afirmar desta forma que são uma população mais descontraída e que vivem o dia-a-dia sem pensarem no término das suas vidas. Os valores obtidos relevam isso embora as diferenças sejam significativas, os utentes possuem média de 56,49 e desvio padrão de 14,831 e os não utentes possuem 53,78 de média e 13,046 desvio padrão (tabela 10).

Tabela nº10: Ansiedade face à morte

Ansiedade face à morte	Mínima	Máxima	M	DP	p
Utentes	27,3	92,7	56,49	14,831	0,008*
Não utentes	27,3	89,1	53,78	13,046	0,007*

*p≤0,05

Desta forma refuta-se a Hipótese 3, os Idosos que frequentam Universidades Sêniores, possuem menor nível de ansiedade face à morte comparativamente com Idosos que não frequentem as mesmas.

A nível da religiosidade, os valores são muito equitativos, ambos os grupos manifestam elevados valores de prática religiosa, sendo que os Utentes da Universidade

Sénior possuem média de 72,03 e desvio padrão de 8,933 e os não utentes apresentam valor médio de 71,89 e desvio padrão 9,637 (tabela 11).

Dados os valores, refutar-se a Hipótese 4 os Idosos que frequentam Universidades Séniores, são mais religiosos comparativamente com Idosos que não frequentem as mesmas.

Tabela nº11: Religiosidade

Religiosidade	Mínima	Máxima	M	DP	p
Utentes	50,7	91,7	72,03	8,933	0,004*
Não utentes	50	91,7	71,89	9,637	0,003*

* $p \leq 0,05$

Face à satisfação com a vida, os valores foram os mais discrepantes de todas as escalas, os Utentes da Universidade Sénior manifestaram maior satisfação com a sua própria vida do que a população não utente, sendo desta forma os valores obtidos, média 75,22 e desvio padrão 13,535 para os utentes e valores de 65,26 média e de desvio padrão 13,939 para os não utentes.

Tabela nº12: Satisfação com a vida

Satisfação com a Vida	Mínima	Máxima	M	DP	p
Utentes	45,7	100	75,22	13,535	0,003*
Não utentes	22,9	88,6	65,26	13,939	0,005*

* $p \leq 0,05$

Desta forma confirma-se a Hipótese 5 os Idosos que frequentam Universidades Séniores, possuem maior nível de satisfação com a vida, comparativamente com Idosos que não frequentem as mesmas. O mesmo pode dever-se a todo um conjunto de factores, nomeadamente zona onde habita, condições em que habita, relacionamento interpessoal e intrageracional, actividades de convívio, entre outros.

11. Discussão

Após a recolha dos dados, do tratamento estatístico dos mesmos e dos resultados obtidos é importante a realização da discussão dos resultados, pois segundo Ribeiro (1999), o objectivo da discussão é discutir e interpretar os resultados, sem perder de vista a questão da Investigação. Importa referir que, no âmbito desta temática e de acordo com a pesquisa realizada, são poucos os estudos encontrados, desta forma teve-se em conta os estudos que mais se aproximavam desta temática.

Neste ponto efectua-se então a discussão dos resultados apresentados.

Ao longo do presente estudo monográfico, a questão que se colocou foi *“Será que a frequência da Universidade Sénior influencia o o nível de solidão sentida em idosos do meio urbano?”*

Sendo um estudo tendencialmente de carácter quantitativo, o principal objectivo seria testar a influência das Universidades Sêniores no conceito de vida de cada idoso e se este proporcionaria menor solidão, maior qualidade de vida, e praticas de actividades prazerosas. A partir dos resultados obtidos, é possível verificar que nem todos os resultados seriam os esperados mas que permitem a aceitação da hipótese inicial.

Os dados revelam que apesar da amostra ser aleatória, foi maior o número de inquiridos do sexo feminino, do que o masculino. Fernandes (2002) e Barros Oliveira (2005) referem que a maioria da população idosa é do sexo feminino. As idades encontram-se compreendidas entre os 50 e os 85 anos de idade. Em relação ao estado civil em ambos os grupos, a maioria são casados, sendo uma diminuta percentagem solteiros, viúvos, ou divorciados/separados e habitam maioritariamente com as suas famílias sendo que na sua grande parte apenas habita com o cônjuge e não com outros familiares directos.

A nível da escolarização verifica-se que os idosos que frequentam a Universidade Sénior possuem maiores níveis de instrução, em consequência possuem maior propensão à realização de actividades lúdicas e criativas, enquanto que os idosos que não frequentam a Universidade Sénior são mais cedentários sendo as suas actividades de ócio maioritariamente a visualização de TV e ocupação das lides domésticas. O estudo releva ainda, que os idosos não praticam actividade física com regularidade.

A partir dos resultados obtidos pela administração das Escalas, pode-se verificar os idosos que frequentam a Universidade Sénior possuem menor nível de Solidão comparativamente com idosos do mesmo meio que não frequentem as mesmas, as diferenças são significativas, mas era esperado uma discrepância maior entre os valores obtidos. Neto (2000) refere que o conceito de solidão tem um carácter intuitivo, pois cada pessoa analisa o seu estado de solidão, tendo em conta a situação em que se encontra exposta, sendo que para muitos o termo solidão significa estar só.

Em relação à espiritualidade as diferenças também são significativas, no entanto os resultados dos não utentes superam os resultados dos utentes da Universidade Sénior, ou seja, a população não utente manifesta maior índice de espiritualidade.

A espiritualidade em idosos é frequentemente expressa em termos não religiosos falando-se desta forma de um poder interior de cultivar a auto-estima, a gratidão, tentativa de superar a imortalidade, cultivar mais liberdade e maiores amizades, formar comunidades, lutar pela justiça, paz e ecologia (Bianchi, 2005, cit por Oliveira 2008). Segundo Wuthnow (1998, cit por Barros Oliveira 2008), a pessoa espiritual é procurante, anda em busca de sentido.

Sobre a ansiedade face à morte, os resultados não eram de todo os esperados, os dados revelam que os utentes que frequentam a Universidade Sénior apresentam níveis

mais elevados de ansiedade ao fenómeno morte, podendo-se afirmar desta forma, ser uma população mais ansiosa e a população que não frequenta a Universidade Sénior uma população com uma postura mais descontraída e que vive o dia-a-dia sem pensar no término das suas vidas. Como afirmou Heidegger, “O Homem é um-ser-para-a-morte” (citado por Barros Oliveira, 1997).

Pensar no sentido da vida e da morte, confrontar-se com esta e assumí-la como algo natural, conduz à maturidade psicológica e ao equilíbrio. É necessário encarar de frente esta realidade através duma verdadeira educação tanatológica.

A educação tanatológica pode dar a verdade sobre o Homem e poderá ajudá-lo a viver mais intensamente, a relativizar as coisas, a sair de si para ir ao encontro dos outros. O pensar na morte pode ajudar a construir uma sociedade mais humana e a respeitar o valor da vida. Citando Montaigne: ”Quem ensinar o Homem a morrer, ensiná-lo-á também a viver” (cit por Barros Oliveira, 1998).

A nível da religiosidade, os valores são muito equitativos, ambos os grupos manifestam elevados valores de prática religiosa. Hood *et al* (1996), refere que as pessoas gastam imensa energia com a religião porque se trata de um aspecto omnipresente e de extrema importância das realidades históricas, culturais, sociais e psicológicas com que os seres humanos se confrontam na sua vida de cada dia (citado por Barros Oliveira 2008). Segundo James (citado por Barros Oliveira 2008), a velhice é uma idade religiosa por excelência.

Por último a satisfação com a vida, face aos resultados obtidos nesta escala pode constatar-se que os idosos que frequentam a Universidade Sénior possuem maior grau de satisfação com a vida, este fenómeno pode dever-se a inúmeros de factores, nomeadamente escolarização, profissão que exerceram durante vida activa, zona onde habita, conforto domiciliar, relacionamento interpessoal e intergeracional, actividades

de convívio, condições de saúde, entre outros. No entanto a maioria dos idosos refere estar satisfeito com a vida (Xavier et al, 2003).

Satisfação é um fenómeno complexo e de difícil mensuração, por se tratar de um estado subjetivo. A qualidade de vida e a satisfação na velhice têm sido muitas vezes associada a questões de dependência e de autonomia.

O facto de por vezes os idosos vivenciarem solidão, poderá estar relacionado com a monotonia dos seus hábitos, uma vez que já não possuem actividade laboral, possuem já algumas limitações físicas, outro dos aspectos poderá ser a falta de convívio com família ou amigos, relações de pares. As pessoas idosas que referem vivenciar solidão, associam este sentimento à falta de amor, afecto, companhia, isolamento e abandono familiar, principalmente dos filhos.

No entanto e de modo geral, os idosos inquiridos, não sofrem de solidão e encontram-se satisfeitos com sua própria vida.

12. Conclusão

Na presente dissertação, encontra-se sistematizado todo o trabalho desenvolvido pela investigadora ao longo do Mestrado em Psicologia do Idoso. A concretização deste trabalho, para além de ter sido muito gratificante, nomeadamente no contacto com os idosos e na aprendizagem que se adquire do contacto com os mesmos, permitiu aprofundar, os conhecimentos sobre a realidade que é a anciania e reflexão da temática.

Por outro lado, considera-se que este estudo suscitou uma reflexão mais profunda e tomada de consciência desta realidade, nomeadamente no fenómeno de solidão, tanto para a investigadora, como também para os participantes que contribuíram para a realização do mesmo e tornaram possível o estudo em causa.

De modo geral, todos os idosos se mostraram receptivos à administração do questionário e sentiram-se úteis por poder participar num estudo sobre idosos, realizado pela Investigadora.

Através da análise de resultados pode-se concluir que os idosos inquiridos possuem baixos níveis de solidão, o que não deve ser a realidade de todos os idosos do nosso país. Alguns aspectos deste trabalho, como o conhecimento, ainda que parcer, da representação que as pessoas têm da velhice, da solidão, da morte, do modo como vivenciam esta realidade e como se pode intervir, contribuíram para a formação da investigadora.

Ainda que não se possam generalizar os resultados do presente estudo e uma das recomendações da Investigadora para um trabalho futuro, seria efectuar um estudo longitudinal e ainda abranger o meio urbano e o meio rural, deve-se reforçar a necessidade de uma verdadeira educação para a anciania nomeadamente para os fenómenos de solidão e morte, sendo bem planeada e tendo em conta as várias fases etárias e o nível de desenvolvimento cognitivo-emocional. Esta educação deve abranger os contextos, familiar e instituições educativas, podendo ser promovidos grupos de discussão sobre o tema, não apenas de forma remediativa, mas sobretudo de forma preventiva e educativa. Esta intervenção deve ter também em conta a promoção de estratégias de coping e a adopção de uma perspectiva positiva e optimista, representando a aceitação da anciania, um dos maiores sinais de maturidade humana, visto esta fazer parte integrante da vida.

Dada a existência de escassos estudos sobre a temática, especialmente em Portugal, sugere-se que sejam feitos mais e variados estudos, não só a fim de confirmar ou esclarecer hipóteses já confirmadas, como também abordando diferentes subtemáticas como por exemplo, estudos com idosos institucionalizados, com doentes

terminais ou idosos hospitalizados, entre muitos outros aspectos que podem ser abordados. Parece também importante a promoção de Cursos / Workshops sobre a solidão, educação para a morte, com pessoas de várias idades para uma melhor aprendizagem sobre a temática, a forma como lidar com os idosos na actualidade e a forma de encarar a própria anciania, numa perspectiva de futuro.

Neste estudo não podemos deixar de salientar o papel da família como agente principal de combate da solidão.

Concluindo este trabalho, será importante mencionar que proporcionou à Investigadora um grande enriquecimento quer a nível pessoal, quer a nível pedagógico e também a sensação de que tudo foi vivenciado rápido de mais, pois o contacto com a população idosa é deveras gratificante.

Referências Bibliográficas:

- Abrunhosa, M. A. e Leitão, M. (2008). *Um outro olhar sobre o mundo*. Edições ASA.
- Albuquerque, A. S. e Tróccoli B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia e Teoria Pessoal*, 20, 153-64.
- Almeida, L. e Freire, T. (1997). *Metodologia da investigação em psicologia e educação*. Coimbra: APPORT.
- Andresson, L. (1998). Loneliness research and interventions: A review of the literature. *Aging and Mental Health*, 2, 264-274.
- Appolinário, F. (2006). *Metodologia científica*. São Paulo: Thomson.
- Ariés, P. (1988). *O homem perante a morte*. Mem-Martins: Publicações Europa-América
- Barros, A. e Lehfeld, N. (2000). *Fundamentos de metodologia*. Porto: Almedina Editora.
- Berger, L. e Mailoux-Poirier, D. (1995). *Pessoas idosas – uma abordagem global*. Lisboa: Lusodidacta Editora.
- Brink, J. J. (2001). Biologia e fisiologia do envelhecimento celular. In *Assistência ao idoso, aspectos clínicos do envelhecimento*. Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 50-74.
- Carvalho, J. (1999). Aspectos metodológicos no trabalho com idosos: In J. Mota e J. Carvalho (eds). *Actas do seminário de qualidade de vida no idoso, o papel da actividade física*, 306-327. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Costa, M. A. (2002). *Cuidar dos idosos: formação, prática e competências dos enfermeiros*. Coimbra: Formasau.
- Doron, R. e Parot, F. (2001). *Dicionário de psicologia*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Farinatti, P. T. V. (2002). Teorias do envelhecimento. *Rev. Brasileira de Medicina*, 4, 129-138.
- Fernandes, P. (2002). *A depressão no idoso – estudo da relação entre factores pessoais e situacionais e manifestações da depressão*, (2ª Ed.). Coimbra: Quarteto Editora.
- Ferrans C. E. e Power M. J. (1992). Psychometric assessment of quality of life index. *Rev Nurse Health*, 15, 29-38.
- Fortin, M. (1999). *O Processo de investigação da concepção à realização*. Loures: Lusociências Edições Técnicas e Científicas.
- Freud, S. (1976). *Reflexões para os tempos de guerra e morte*. Rio de Janeiro: Imago.
- Grande, N. (1994). Linhas mestras para uma política nacional de terceira idade. *Rev. Portuguesa de Medicina Geriátrica*, 68, 6-10.

Groisman, D. (1998) — Asilo de Velhos in Reunião da associação Brasileira de Antropologia, 21, Anais, Vitória GUERREIRO, Patrícia (1993) — A experiência de envelhecimento e a Universidade para a Terceira idade da PUCCAMP, Monografia de conclusão da Licenciatura apresentada à Universidade de Campinas, Campinas: IFCH/ UNICAMP.

Hawkley, L. C., Massi, C. M., Barry, J. D. e Cacioppo, J. T (2006). Loneliness is a unique predictor of age related differences in systolic blood pressure. *Psychology and Aging*, 21, 152-164.

Hill, M. e Hill, A. (2002). *Investigação por questionário* (2ª Ed.). Lisboa: Edições Sílabo.

INE (2002). *O Envelhecimento em Portugal, situação demográfica e sócio-económica recente das pessoas idosas*. Lisboa: INE.

Jacob, L. (2005). A importância das universidades da terceira idade na qualidade de vida dos seniores em Portugal. *Revista Medicina e Saúde*, 16-17.

Lakatos, E. M. e Marconi, M. A. (1991). *Metodologia científica*. São Paulo: Editora Atlas.

Lakatos, E. M. e Marconi, M. A. (1990). *Técnicas de pesquisa* (2ªEd.). São Paulo: Editora Atlas.

Leloup, J. Y. e Hennezel, M. (1997). *L'Art de mourir: traditions religieuses et spiritualité humaniste face à la mort aujourd'hui*. Edições Robert Laffont.

Lemieux, A. (1999). La gérontagogie et les programmes universitaires pour les personnes du troisième âge. Perspective pour les Facultés d'Éducation, in International Conference on Elder University Programs: Education, Research, Social Reengagement and Collaboration Networks, Granada, Dezembro.

Marconi, M. A. e Lakatos, E. M. (2003). *Fundamentos de metodologia científica*. São Paulo: Editora Atlas.

Martins, G. A. e Theóphilo, C. R. (2007). *Metodologia da investigação científica para ciências sociais aplicadas*. São Paulo: Editora Atlas.

Monteiro, H. e Neto, F. (2008). *Universidades da terceira idade da solidão aos motivos para sua frequência*. Porto: Livpsic.

Mota, M. P., Figueiredo, P. A. e Duarte, J. A. (2004). Teorias biológicas do envelhecimento. *Rev. Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4, 81-110.

Moura, C. (2006). *Século XXI século do envelhecimento* (1ª ed.). Porto: Lusociência.

Nazareth, J. (1999). *Envelhecimento demográfico e relação entre cultura, psicologia, educação e cultura*, Vol. III, 2, 239-251.

- Neto, F. (1989). Escala de solidão de UCLA. *Psicologia Clínica*, 2, 65-79.
- Neto, F. (1992). *Solidão, embaraço e amor*. Porto: Centro de Psicologia Social, FPCEUP.
- Neto, F. (2000). *Psicologia social*. Vol. II. Lisboa: Universidade Aberta.
- Neto, F. e Ferreira, A. V. (2008). Escala de religiosidade. *Rev. Psicologia Clínica*, 1, 407-418.
- Novaes, A. M. F. (2003). *Psicologia e espiritualidade*. Salvador: Fundação Lar Harmonia.
- Oliveira, J. B. (1997). *Escala de ansiedade face à morte*. Adaptação portuguesa.
- Oliveira, J. B. (1998). *Viver a morte*. Coimbra: Almedina.
- Oliveira, J. B. (2008). *Psicologia do envelhecimento e do Idoso*. Porto: Livpsic.
- Oliveira, J. B. (2008). *Psicologia do idoso, temas complementares*. Porto: Livpsic.
- Pavot, W., e Diener, E. (1993). Satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Paschoal S. M. P. (1996). *Autonomia e independência*. São Paulo: Atheneo.
- Pereira, A. (2002). *Guia prático de utilização do SPSS – Análise de dados para ciências sociais e psicologia*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Pereira, A. (2004). *Guia prático de utilização do SPSS – Análise de dados para ciências sociais e psicologia*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Pinto, C. e Ribeiro, J. L. P. (2007). *Escala de espiritualidade*. ISSN. Vol. 21, 47-53.
- Ribeiro, J. L. P. (1999). *Investigação e avaliação em psicologia e saúde*. Lisboa: Climepsi.
- Robert, L. (1994). *O envelhecimento*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Ruffié, J. (1987). *O sexo e a morte*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Santos, Purificação L. D. F. C. (1995). *A depressão no idoso: factores pessoais e situacionais nos idosos internados em lares, utentes de centros de dia e residentes no domicílio*. Edições Coimbra.
- Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. S., Starndberg, T. E. e Pitkala, K. H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an age population. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 3, 223-233.
- Simões, A. (2006). *A nova velhice*. Porto: Âmbar Editora.

Sousa, L., Figueiredo, D. e Cerqueira, M. (2004). *Envelhecer em família, os cuidados familiares na velhice*. Porto: Âmbar Editora.

Tuckman, B. W. (2000). *Manual de investigação em educação*. (Rodrigues-Lopes, trad. 4ªEd). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Truvillle-Petre, E. G. (1964). *Myth and religion of the north: the religion of ancient scandinavia*. Londres: Routledge.

Ussel, I. (2001). *La soledad en las personas mayores: Influencias personales, familiares y sociales*. Análisis cualitativo. Madrid: Ministério de Trabajo e Asuntos Sociales.

Veloso, E. (2002). Políticas e contextos educativos para os idosos: um estudo sociológico numa Universidade da Terceira Idade em Portugal Tese de Dissertação para a obtenção do grau de Doutor na Universidade do Minho. Retirado da World Wide Web: <http://hdl.handle.net/1822/908> em 25/11/2005.

Weiss, R. S. (1998). A taxonomiy of relashionships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 671-683.

Xavier, F. M. F., Ferraz M. P. T., Marc N., Escosteguy N. U., e Moriguchi E. H.(2003) Elderly people's definition of quality of life. *Rev Brasileira Psiquiatria*, 2, 25-31.

Zimerman, G. I. (2000). *Velhice: aspectos biopsicossociais*. Porto: Artmed Editora.

Sites:

<http://www.rutis.org/cgi-bin/reservado/scripts/command.cgi/?naction=4&mn=EkpFuVIEZFFVUvrjMAo>

<http://rutis.terradasideias.net/documentos/conteudos/RURegulamento%20do%20NIS.pdf>

Rediteia_41.zip - ZIP archive, unpacked size 3.236.457 bytes

<http://rutis.terradasideias.net/documentos/conteudos/EnvelhecimentoActivoConstPaul.pdf>

<http://rutis.terradasideias.net/documentos/conteudos/artigo%20para%20a%20revista%20sobre%20a%20qv.pdf>

<http://rutis.terradasideias.net/documentos/conteudos/RUCaracterizao%20das%20UTI%20-%202008.pdf>

<http://rutis.terradasideias.net/documentos/conteudos/Caracterizao%20das%20UTI%20-%202005.pdf>

http://rutis.terradasideias.net/documentos/conteudos/Universidades%20da%20Terceira%20Idade%20_luisjacob.pdf

<http://rutis.terradasideias.net/documentos/conteudos/ensino%20utis%20maria%20da%20graa.pdf>

<http://rutis.terradasideias.net/documentos/conteudos/ensino%20terceira%20idade%20ana%20carvalho.pdf>

<http://rutis.terradasideias.net/documentos/conteudos/Social%20ou%20educacional.pdf>

http://rutis.terradasideias.net/documentos/conteudos/imagemcooperativa_As%20UTIs.pdf

<http://rutis.terradasideias.net/documentos/conteudos/Ensinar%20e%20Aprender%20c%20a%203%20idade.pdf>

ANEXOS

ANEXO I

PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO

Fabiana de Almeida Oliveira
Mestranda em Psicologia do Idoso
Orientada por Prof. Dr. Félix Neto
F.P.C.E.U.P.

Santa Maria da Feira, Outubro 2010

Assunto: Pedido de Autorização

Exma Sra. Directora;

Fabiana Oliveira, solicita autorização à Exma Sra. Directora da Universidade Sénior de Santa Maria da Feira / Academia da Cultura e Cooperação, para a administração dos questionários aos utentes como parte da amostra de estudo, da componente prática da tese de Mestrado, intitulada “Solidão sentida em Idosos do Meio Urbano”.

Para a realização deste estudo é necessário o contributo fundamental dos idosos no preenchimento dos questionários.

Todas as informações contidas nos inquéritos são sigilosas e intransmissíveis, dentro da responsabilidade ética e deontológica do exercício da função de Psicólogo.

Os dados serão recolhidos entre Novembro 2010 e Janeiro 2011.

Compromete-se

Fabiana Oliveira

Autorizo

ANEXO II

INSTRUMENTOS

**Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da
Universidade do Porto**

**Mestrado em Temas de Psicologia
Especialização: Psicologia do Idoso**

O questionário que se segue, foi elaborado no âmbito de um trabalho de Mestrado, onde se foca a Solidão nas Universidades Seniores. Tem como objectivo principal analisar a contribuição das Universidades Seniores no combate à Solidão do idoso do meio urbano, sendo que o estudo intitula-se “Características Psicológicas e Solidão sentida em idosos do meio urbano”.

Pedimos que leia cuidadosamente todas as questões que se apresentam e responda com a maior sinceridade possível. Não existem respostas correctas ou incorrectas, porque as pessoas têm distintas formas de pensar. Procure não deixar nenhuma questão sem responder.

Os resultados deste questionário serão único e simplesmente usados para os fins desta pesquisa. O questionário é anónimo e confidencial.

Para responder, em algumas perguntas terá que marcar com um X no quadrado correspondente, noutras perguntas terá que escrever a resposta de forma sucinta.

Desde já, muito obrigada pela sua colaboração.

Questionário Sócio-demográfico:

1 – Género: Masculino ☐ Feminino ☐

2 – Idade: _____ anos

3 - Estado Civil: Solteiro ☐
Casado ☐
Viúvo ☐
Separado/Divorciado ☐

4 – Vive sozinho ☐ com família ☐

5 – Habilitações Literárias: Não possui escolarização ☐
1º Ciclo E.B. ☐
2º Ciclo E.B. ☐
3º Ciclo E.B. ☐
Ensino Secundário ☐
Ensino Superior ☐

6 – Reformado: Sim ☐ Não ☐

7 – Profissão na vida activa: _____

8 – Ocupação dos tempos livres: Literatura (ler/escrever) ☐
Ver Tv. ☐
Trabalhos domésticos ☐
Trabalhos agricultura/jardinagem ☐
Voluntariado ☐
Pratica desportiva ☐
Actividades artísticas (dança, pintura, canto, teatro, outros) ☐
Convívio (banco jardim) ☐
Cuidar netos ☐

9 – Possui gosto por actividades lúdicas/artísticas: Sim ☐ Não ☐

10 – Frequenta Universidade Sénior: Sim ☐ Não ☐

11– Tempo de frequência na Universidade Senior: _____ anos

ESCALA DE SOLIDÃO DA UCLA
(Russell, D. W., 1988; adaptação portuguesa de Neto, F., 1989)

Por favor, leia cada uma das frases e, em seguida, desenhe um círculo à volta de um dos números de cada linha, para indicar se a frase corresponde ao não, em diferentes graus, àquilo que pensa e sente. Não existem respostas certas ou erradas.
 Algumas das afirmações podem parecer iguais. Mas cada uma é diferente e deve ser classificada por si própria.

		Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes
1	Sinto-me em sintonia com as pessoas que estão à minha volta.				
2	Sinto falta de camaradagem.				
3	Não há ninguém a quem possa recorrer.				
4	Sinto que faço parte de um grupo de amigos.				
5	Tenho muito em comum com as pessoas que me rodeiam.				
6	Já não sinto mais intimidade com ninguém.				
7	Os meus interesses e ideias não são partilhados por aqueles que me rodeiam.				
8	Sou uma pessoa voltada para fora.				
9	Há pessoas a quem me sinto chegado.				
10	Sinto-me excluído/a.				
11	Ninguém me conhece realmente bem.				
12	Sinto-me isolado/a dos outros.				
13	Consigo encontrar camaradagem quando quero.				
14	Há pessoas que me compreendem realmente.				
15	Sou infeliz por ser tão retraído/a.				
16	As pessoas estão à minha volta, mas não estão comigo.				
17	Há pessoas com quem consigo falar.				
18	Há pessoas a quem posso recorrer.				

ESPIRITUALIDADE
(Pinto C & Pais-Ribeiro JL, 2007)

As frases / expressões seguintes referem-se à sua espiritualidade / suas crenças pessoais, e ao modo como elas afectam a sua qualidade de vida. Por favor, **marque** com uma **X** aquela opção que melhor expressar a sua opção, na **última semana**. Não existe resposta certa ou errada.

	Não concordo	Concordo pouco	Concordo muito	Plenamente de acordo
1 - As minhas crenças espirituais/religiosas dão sentido à minha vida				
2 - A minha fé e crenças dão-me forças nos momentos difíceis				
3 - Vejo o futuro com esperança				
4 - Sinto que a minha vida mudou para melhor				
5 - Aprendi a dar valor às pequenas coisas da vida				

Questionário de ansiedade face à morte de Conte, Weiner e Plutchnic (1982), adaptado por Simões e Neto (1994) e readaptado por Barros (1997)

Faça um círculo (só um em cada resposta) em volta do número que melhor corresponda à sua situação (se possível, evite o “mais ou menos”), conforme esta chave:

1 = Totalmente em desacordo (absolutamente Não)

2 = Bastante em desacordo (Não)

3 = Nem de acordo, nem em desacordo (mais ou menos)

4 = Bastante de acordo (Sim)

5 = Totalmente de acordo (absolutamente Sim)

1. Preocupo-me com a morte	1	2	3	4	5
2. Aflige-me pensar que posso morrer antes de fazer tudo o que queria	1	2	3	4	5
3. Preocupo-me quando penso que posso ficar gravemente doente, durante muito tempo, antes de morrer	1	2	3	4	5
4. Aflige-me pensar que os outros me podem ver sofrer antes de morrer	1	2	3	4	5
5. Preocupa-me a ideia de as pessoas mais chegadas a mim não estarem presentes à hora da minha morte	1	2	3	4	5
6. Aflige-me o pensamento de perder a razão (enlouquecer) antes de morrer	1	2	3	4	5
7. Preocupa-me pensar que as despesas com a minha morte podem vir a ser um peso para as outras pessoas	1	2	3	4	5
8. Fico preocupado ao pensar que, com a morte, vou deixar aqueles que amo	1	2	3	4	5
9. Fico preocupado ao pensar que as pessoas que me são queridas podem não se lembrar de mim, depois da minha morte	1	2	3	4	5
10. Preocupa-me pensar que com a morte posso desaparecer para sempre	1	2	3	4	5
11. Preocupa-me não saber o que me espera depois da morte	1	2	3	4	5

Escala da Religiosidade Cristã (Ferreira e Neto, 2002)

A. Leia a frase com atenção e pense – Eu concordo?

1 - Se *Discordar Fortemente*

2 - Se *Discordar*

3 - Se *não tem a certeza* (está indeciso)

4 - Se *Concordar*

5 - Se *Concordar Fortemente*

1 – Aborrece-me ouvir ler a Bíblia	1	2	3	4	5
2 – Eu sinto que Jesus me ajuda	1	2	3	4	5
3 – Dizer as minhas orações ajuda-me muito	1	2	3	4	5
4 – A Igreja é muito importante para mim	1	2	3	4	5
5 – Eu penso que ir à igreja é desperdiçar o meu tempo	1	2	3	4	5
6 – Eu quero amar Jesus	1	2	3	4	5
7 – Eu penso que os serviços religiosos são aborrecidos (maçadores)	1	2	3	4	5
8 – Eu penso que as pessoas que rezam são pouco inteligentes	1	2	3	4	5
9 – Deus ajuda-me a conduzir para uma vida melhor	1	2	3	4	5
10 – Eu gosto muito de aprender (saber, conhecer) acerca de Deus	1	2	3	4	5
11 – Deus significa muito para mim	1	2	3	4	5
12 – Eu acredito que Deus ajuda as pessoas	1	2	3	4	5
13 – Rezar ajuda-me imenso	1	2	3	4	5
14 – Eu sei que Jesus está junto a mim	1	2	3	4	5
15 – Penso que rezar é uma coisa boa	1	2	3	4	5
16 – Penso que a Bíblia está obsoleta (desactualizada)	1	2	3	4	5
17 – Acredito que Deus ouve os que rezam	1	2	3	4	5
18 – Jesus não significa nada para mim	1	2	3	4	5
19 – Para mim Deus existe	1	2	3	4	5
20 – Eu penso que dizer orações não ajuda nada	1	2	3	4	5
21 – A ideia de Deus significa muito para mim	1	2	3	4	5
22 – Eu acredito que Jesus ainda ajuda as pessoas	1	2	3	4	5
23 – Eu sei que Deus me ajuda	1	2	3	4	5
24 – Para mim é difícil acreditar em Deus	1	2	3	4	5

Escala de Satisfação com a Vida
(adaptada por Neto, Barros e Barros, 1990)

Indique o seu grau de acordo com cada item colocando um círculo no número apropriado.

- 1 = totalmente em desacordo*
- 2 = desacordo*
- 3 = ligeiramente em desacordo*
- 4 = nem de acordo nem em desacordo*
- 5 = ligeiramente de acordo*
- 6 = acordo*
- 7 = totalmente de acordo*

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Em muitos aspectos a minha vida aproxima-se dos meus ideais. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. As condições da minha vida são excelentes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Estou satisfeito(a) com a minha vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Até agora consegui obter aquilo que era importante na vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Se pudesse viver a minha vida de novo, não mudaria quase nada. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

ANEXO III

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Caracterização da População que frequenta Universidade Sénior

individo	Genero		idade	estado civil				habita	
	masculino	feminino		solteiro	casado	viuvo	divorciado	so	familia
100	36	64	65,08	9	69	13	9	14	86

Caracterização da População não que frequenta Universidade Sénior

individo	Genero		idade	estado civil				habita	
	masculino	feminino		solteiro	casado	viuvo	divorciado	so	familia
100	40	60	69,45	8	75	13	5	7	93

ANEXO IV

OBJECTIVOS DA INSTITUIÇÃO

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE SANTA MARIA DA FEIRA/ ACADEMIA DE CULTURA E COOPERAÇÃO

Objectivos da Instituição

Através da linha cultural enriquecida em aulas diversificadas, troca de saberes e experiências, visitas de estudo, palestras, tertúlias, saraus e espectáculos de vários tipos

- Criar possibilidade de actualização e de novas aprendizagens
- Manter-se activo.
- Ser interveniente consciente na estrutura pessoal, na família e na sociedade cultivando afectos e Cidadania.
- Prevenir e intervir no isolamento e na solidão.
- Proporcionar a vivência de um sentido de pertença grupal num contexto de convívio, inter-ajuda e inter-dependência.
- Experimentar o espírito de colaboração com os outros, dentro da própria Universidade Sénior e com as outras instituições, Autarquia (Sociedade civil e poderes políticos)
- Trabalhar em grupo, por projectos da Instituição, muitos dos quais abertos à Comunidade e participar noutros projectos a convite.
- Experimentar a alegria da Amizade gratuita e criar boa disposição de espírito e paz interior a partir de si próprio, do grupo e para os outros.
- Desenvolver a auto-estima, a capacidade de ajuda (dar e receber), a esperança de participar na evolução de um mundo melhor, mais humano e fraterno.